ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№15 (174) август 2009



ПИСЬМО В НОМЕР

Будьте щедрыми в любви!

Наше здоровье во многом зависит от эмоционального состояния, от любви – от всего, что согревает нашу душу! С каким нетерпением я всегда жду летнего сезона – словами не передать! И не только потому, что наконец-то могу уехать на дачу. Дело в другом – на все лето сын и дочь (один живет в Мурманске, другая – в Хабаровске) отдают под мою опеку внуков. Вот самая большая радость!

Скажу честно: такие хлопоты мне только в удовольствие. Да и как может быть иначе? Ведь я люблю их! А внучата по мере сил помогают мне – и грядки в порядок приведут, и в магазин за продуктами сбегают. Живем дружно. Отношусь я к ним, как равным – не докучаю нравоучениями. В жизни человека (неважно, какого он возраста) должно быть место любви, ласке и пониманию! Кто щедр в любви – тот и сам потом получает ее в избытке!

Общаясь с внучатами, я забываю о своем возрасте – утром вместе ходим на речку купаться или в лес по грибы, а вечером, если остаются силы, играем в футбол. А сколько радости, когда по окончании сезона Ванечка и Сережа везут домой то, что сами заготовили летом – гирлянды высушенных грибочков, баночки с вареньем из лесных ягод. Я довольна – за лето мальчики набираются сил и потом редко болеют! Да и сама я о недугах забыла и благодаря внучатам в свои шестьдесят с «хвостиком» учусь жить – жить радостно и полноценно!

Жданова Д., г. Москва

ЦИТАТА

Мы – часть природы, а в природе есть все, чтобы человек жил долго.

Ершова В.М., г. Солнечногорск (стр. 3)

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Недавно закончилась подписная кампания на второе полугодие 2009 года, и многие наши читатели интересуются, а не забыли ли мы выполнить свое обещание и бесплатно подписать тех из вас, чьи письма были опубликованы на страницах газеты. Нет, мы не забыли и еще раз объясняем: бесплатную подписку во втором полугодии текущего года получат те читатели, чьи письма были опубликованы во втором полугодии 2008 года. И если вдруг вы не обнаружите в своем почтовом ящике заслуженную газету – звоните нам на горячую линию. Вполне возможно, что вы не указали свой полный адрес либо допущена другая ошибка. Такое положение поправимо, получите подписку чуть позже.

Раздавались и возмущенные звонки тех, кто спрашивает, почему газета все чаще выходит на 32 полосах. К сожалению, это напрямую от нас не зависит. Мы, так же как и все, еще испытываем на себе последствия финансового кризиса, когда что-то дорожает, что-то исчезает (реклама, например) и приходится делать выбор – уменьшать объем или делать газету дороже. При этом мы стараемся сохранить все любимые вами рубрики.

Также многие читатели не понимают, почему их просьбы в рубрику «Люди добрые, помогите!» до сих пор не опубликовали, хотя отправлены они были несколько месяцев назад. Мы уже не раз писали о том, что таких писем приходит очень много, поэтому приходится публиковать их в порядке очереди. Только письма с самыми срочными проблемами, например с острыми болезнями детей или онкологическими диагнозами попадают в ближайший номер.

От всей души благодарим всех наших читателей, кто не равнодушен к боли и страданиям других людей, кто откликается на их просьбы и делится своим опытом. Ваш труд обязательно кому-то поможет.

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **10 АВГУСТА**

Я постоянная читательница «Лечебных писем». Газета замечательная, огромное вам спасибо за нее! В «Лечебных письмах» №9 я просила о помощи сыну в лечении аденомы. И – о Боже мой! – сколько же пришло писем. Я так всем благодарна, даже нет слов.

Огромное спасибо Емельянову Алексею Карповичу из Московской обл., Глускину Гарри Ароновичу из Калининграда, Паско Г.Ф. из Воронежской обл., читателям из Тюмени, Краснодара, Сочи...

У нас почти все хорошо, вовремя болезнь обнаружили и начали лечить. Храни вас Господь от всего плохого!

Адрес: Корнюшиной Л.А., Санкт-Петербург, 198328, Петергофское ш., д. 21-1, кв. 62

Уважаемая редакция! Прежде всего хочу выразить огромную благодарность за бесплатную подписку. Я читала, что вы делаете такие сюрпризы своим читателям, но оказаться среди них даже не мечтала. Не думала, что за мою скромную заметку вы наградите таким щедрым подарком. Спасибо. Это было приятной неожиданностью. Жаль, что я знакома с газетой всего четвертый год. Газеты с народными рецептами покупала и выписывала – благо, их теперь великое множество. Но, случайно купив «Лечебные письма», уже не захотела с ними расставаться. Сначала покупала каждый номер, но устала искать нужные номера в киосках и стала выписывать газету. А необходимость в других изданиях отпала. Подкупило меня то, что в «Лечебных письмах» не сухое изложение рецептов, а доверительный разговор хороших знакомых, друзей, которые плохого не посоветуют.

Смолоду не очень следишь за здоровьем, а теперь – возраст, да еще плохая экология, и болезней набралось много. Вот и лечусь благодаря советам из «Лечебных писем»: то давление регулирую, то воюю с остеохондрозом, с прострелами. Лечу печень, сердце, а главное – панкреатит (очень коварная болезнь). Статьи о панкреатите встречаются не так часто, а что уж говорить о методах лечения! Но в «Лечебных письмах» я нашла для себя много интересного. Лечу всю семью: и детей, и внучат...

Лето у нас в Сибири короткое. Внучата уже с осени начинают мечтать, как, пережив зиму, все они опять соберутся на даче на зеленые салатики, витаминчики, как мы будем делать заготовки на долгую зиму. И опять же, многие рецепты берем из «Лечебных писем». Поэтому наша газета стала для меня настольной книгой и домашней скорой помощью. Чуть что – начинаю листать подшивки, зная, что нужное найду.

Хочется пожелать моей газете жить и процветать, несмотря ни на какие кризисы. И чтобы преданных и благодарных читателей у нее становилось все больше и больше. До встречи на страницах «Лечебных писем»!

Адрес: Рязанцевой Галине Михайловне, 652476, Кемеровская обл., г. Анжеро-Судженск, ул. Топкинская, д. 12, кв. 42

Любимой газете «Лечебные письма» сообщаю о результатах лечения.

Гемоглобин 10 лет был 40 единиц, теперь 130 (норма – 120). Была миома 12 недель – вылечила ее за 2 года. Был эндометриоз 12 лет – тоже вылечила за 2 года. Осталось улучшить зрение (у меня минус 3,5) и подлечить десны (кровоточивость). Надеюсь с помощью «Лечебных писем» излечиться на 100 процентов и от этих заболеваний. Зрение у меня упало после школы – отличницей была. Считаю, что человек может быть здоров на 200 процентов, если есть сила воли и желание вылечиться. Занимаюсь йогой, хожу пешком по 20 километров в день, люблю голодать 3 раза в год.

Передаю привет и огромное человеческое спасибо Гординой Ольге Юрьевне из г. Березники Пермской обл., Нежельской Светлане Анатольевне из г. Воронежа, Алтуховой Ольге Игоревне из Ростовской обл., Грибановой Ольге Владимировне из Санкт-Петербурга, Шуваловой Валентине Евдокимовне из Башкортостана, Масловой В.А. из г. Ташкента, Яшиной Любови Николаевне из п. Русский Акташ (Татарстан), Сатаровой Т.А. из г. Казани, Лабуте Нине Ивановне из г. Приморска Ленинградской обл., Людмиле из г. Тольятти, Карсак Петру из г. Гомеля (Беларусь), Вижунову Владимиру Александровичу из г. Сочи, Белобровой Ольге Васильевне из г. Майкоп (Адыгея).

Люблю вас всех, целую и обнимаю, желаю здоровья, побед и много счастливых моментов.

Адрес: Пивкиной Светлане Анатольевне, 446103, Самарская обл., г. Чапаевск, ул. Запорожская, д. 36, кв. 45

Пожелаем друг другу здоровья!

Сейчас, когда мне уже за 50, я поверила в то, что в нашей жизни все получается именно так, как мы себе это представим и как захотим. Если вы себе скажете, что справитесь с болезнью, значит, так и будет. Только это желание должно быть настоящим, искренним.

Давно читаю «Лечебные письма», и особенно мне нравится рубрика «По вашим письмам». Очень интересные ответы дает читателям врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша. Всегда начинаю читать газету именно с этих страниц, а потом уже прочитываю ее всю, от корки до корки. И я заметила, что врач-натуротерапевт время от времени напоминает читателям, что все испытания даются по нашим силам и по нашим мыслям. Я давно уже в этом убедилась на собственном опыте и на опыте своих знакомых, родных. А теперь тоже решила написать в газету и поделиться с вами.

Если мы верим в то, что какая-то работа нам по силам, то обязательно справимся с ней. То же самое – и с лечением. Лично у меня есть одна знакомая, которая буквально вытащила себя из болезни. У нее было очень сильное осложнение после гриппа – ноги отказали. Молодая женщина (ей еще и 30 лет тогда не было) еле-еле доходила дома до туалета, держась за стенки. После двухлетних мытарств по больницам врачи сказали, что какая-то инфекция попала в мозг. Инфекцию так и не определили, но лекарствами «на глазок» напичкали на всю оставшуюся жизнь, а от лекарств – новые осложнения. Только она не сдалась и стала сама искать методы лечения. В больнице ей встретилась умная и добрая женщина, которая рассказала, что вылечиться можно, но для этого надо даже думать по-другому. Моей знакомой очень хотелось избавиться от этой напасти и снова стать полноценным человеком. Так и получилось: она много работала над собой, много читала, изучала нетрадиционные методики лечения и старалась их применять. Нашлись у нее и единомышленники. Теперь она успешный и счастливый человек. А начались все изменения с сильного желания жить и быть здоровой. Скажу по секрету, что был у нее любимый человек, правда, в другом городе. Встречались раз в год или два в силу обстоятельств, но любовь была сильной. О своей болезни она ничего не сказала этому другу, а к следующей их встрече уже была здорова. Это чудо, но обстоятельства изменились, и молодые люди поженились. Они до сих пор вместе и очень счастливы.

Вот так мы сами программируем свою жизнь! Поэтому надо очень серьезно относиться к своим словам, мыслям и желаниям. Если только и думать о том, что у вас все плохо, что ваша болезнь неизлечима, – так и будет. А как только начнете представлять себе и говорить, что вам все по плечу, тут же начнутся изменения к лучшему. Конечно, не сами собой, а с вашим участием, ведь под лежачий камень вода не течет.

Я искренне желаю, чтобы все читатели моей любимой газеты были здоровы! И верю, что мы в силах друг другу в этом помочь.

Корнеева С.В., г. Новосибирск

Я считаю, что люди вообще не должны болеть такими заболеваниями, которые сейчас встречаются на каждом шагу. Это рак, диабет, астма, аллергия на все вокруг и многие другие противоестественные болячки. Так откуда же они берутся?

Любите свою землю

Конечно, каждому из нас отпущен свой век. Но ведь все мы – часть природы, а в природе есть все, чтобы человек жил долго. А сейчас молодые слабее стариков. Да, отлучился человек от природы, испортил экологию, вот и расплачивается теперь. Об этом в наше время много пишут, говорят по телевизору, но не все же так безнадежно. Вы посмотрите: в Японии люди живут 80 лет и больше. А ведь у них такие огромные города! Экология там уж, наверное, тоже не слишком хорошая, да и жизнь у них, говорят, нервная. Недавно моя дочка побывала в Греции и рассказывает, что греки занимают второе место по продолжительности жизни после японцев. У них, конечно, и климат, и экология лучше. Но многие из них, например, всю жизнь курят и не отказываются от хорошего вина. Значит, есть еще какой-то секрет здоровья и долголетия, который нам не мешало бы узнать.

В последнее время я очень внимательно читаю «Лечебные письма», потому что у меня диабет второго типа, а при этом заболевании надо постоянно поддерживать свое здоровье, чтобы не оказаться потом на инсулине. Не зря говорят, что диабет – это образ жизни. Так вот, уровень сахара в крови я стараюсь снижать не только таблетками. За последние три года постепенно сократила их дозировку вдвое и очень довольна, чувствую себя хорошо и собираюсь жить долго. У меня ведь такие хорошие внучки – Галя и Аня, близняшки, осенью в школу пойдут. Хочу еще на их свадьбах погулять!

Есть у нас и сад на дачном участке, и клумбы с лекарственными травами. Очень люблю бывать на даче, ухаживать за своими растениями, а они за это с благодарностью дарят здоровье мне и всей моей семье. Сейчас лето, и надо успеть навитаминиться, а заодно сделать лекарственные припасы. Летом я себя чувствую лучше, потому что на даче всегда в движении, на свежем воздухе, да и настроение приподнятое – такая благодать кругом! Наверное, поэтому сахар в крови почти без таблеток держится на хорошем уровне. Конечно, диету я соблюдаю, но мне она нравится намного больше, чем обычная еда. Все овощи, зелень – свои, их можно есть смело, только картошкой не увлекаюсь. Еще у меня зять – рыбак, так что свежей рыбкой я обеспечена. Не буду перечислять все продукты, которые разрешены при моем заболевании. Их очень много, да и не только правильная еда помогает справляться с болезнью. Я считаю, это еще любовь к своей земле, большое желание сделать ее краше, богаче на радость себе и близким. Ведь у тех же греков на каждом шагу – цветник, а не свалка пластикового мусора. Вот и живут они долго. Давайте и мы с вами будем ценить то, что дает нам природа!

Ершова В.М., Московская обл., г. Солнечногорск

ПРИГОТОВЬТЕ ЛАВАНДОВЫЙ МЕД

Каждое лето я готовлю специальный лавандовый мед, который весь год позволяет мне оставаться здоровой. Дело в том, что еще совсем недавно мои нервы были в ужасном состоянии: я никогда не подозревала, что под нервным расстройством скрываются серьезные проблемы, из-за которых даже внутренние органы отказываются функционировать. Теряется правильная проводимость нервного импульса из головного мозга к органам. Болезнь сама меня заставила заняться поиском своего лекарства.

Красноватыми цветами лаванды надо заполнить стеклянную банку, залить их медом, настоять в темном прохладном месте в течение 6 месяцев, периодически перемешивая содержимов. Лавандовый мед принимать по 1 столовой ложке три раза в день до еды.

Обычно к моменту, когда появляются красноватые цветки лаванды, уже появляется мед нового урожая, вот его лучше всего и использовать. Я заготавливаю сразу несколько банок, чтобы лекарство было всегда. Этот мед не только нервы успокаивает и лечит их, но и полезен при простудах, заболеваниях пищеварительного тракта, когда болят кости. Постепенно он помогает справиться с любыми нервными расстройствами.

Лидия Павловна Белоусова, г. Крымск

ЛЕЧИМ ЗОБ

Уже несколько лет я живу с диагнозом диффузный токсический зоб. Первое время постоянно плакала, боялась, что не доживу до того момента, когда внуки появятся. Но вот уже и второй внук появился на свет, а я не тороплюсь сдаваться болезни. Мало того, у меня появилась уверенность, что со временем если я и не избавлюсь окончательно от этой болезни щитовидной железы, то решительно ее остановлю. Такая уверенность появилась после того, как я стала использовать рецепты народной медицины. У нас в крае грецкий орех растет на улицах, так что далеко за лекарством ходить не надо. Для щитовидной железы очень полезны недозрелые грецкие орехи, примерно такие, которые идут на варенье.

50 г зеленых грецких орехов надо измельчить и залить 1 стаканом чистого медицинского спирта, настаивать в темном месте при комнатной температуре 2 месяца, время от времени взбалтывая настойку, чтобы лучше настоялась. Затем процедить и принимать при токсическом зобе по 1 чайной ложке три раза в день за 20–30 минут до еды.

Настойка богата не только йодом, но и дубильными и вяжущими веществами, которые действуют на клетки щитовидной железы, не позволяя им разрастаться. К тому же микроэлементный состав настойки способствует тому, что щитовидная железа начинает правильно вырабатывать гормоны. И еще один совет: чтобы легко измельчить зеленые грецкие орехи, я их помещаю в полиэтиленовый пакет и несколько раз бью большим молотком и сразу перекладываю в бутылку со спиртом. Получается быстро.

В. В. Шугаринова, г. Кореновск Краснодарского края

ЕСЛИ ВАМ НОЧЬЮ НЕ СПИТСЯ...

Я считаю себя вполне здоровым человеком, мне еще нет 40 лет, я работаю, много двигаюсь и почти не болею. И вдруг среди полного спокойствия я стала замечать, что несколько раз в месяц не могу заснуть. Пожаловалась знакомому терапевту, он мне посоветовал не обращать внимания, стараться не думать ни о чем серьезном перед сном и попить таблетки. Попила я некоторое время эти снотворные таблетки и поняла, что перед сном рука уже сама тянется за очередной таблеткой, и испугалась. Стала думать, как себе помочь по-другому, и нашла рецепт. Сразу скажу, что если такая проблема возникает летом, избавиться от нее очень просто, особенно если у вас есть огород или друзья, которые выращивают овощи. Нужен кочанный салат.

1 головку салата надо измельчить, залить 0,5 л воды, добавить 2 столовые ложки меда и проварить на слабом огне в течение 10 минут, затем остудить и процедить. Перед сном надо выпивать 1/2 стакана.

Вы не поверите, но отвар салата действует гораздо эффективнее многих таблеток. И самое главное – такое лекарство абсолютно безвредно! Я тоже сначала не поверила, что это может помочь мне избавиться от бессонницы, но теперь советую всем пользоваться этим средством, оно, кстати, даже маленьким детям не противопоказано. Об этом рецепте мне рассказала мамина приятельница, сама лечившаяся салатом.

Нина Андреевна Салтыкова, г. Мурманск

НИ ОДНОГО ЛИСТОЧКА НЕ ПРОПУСКАЮ

Как-то однажды, не помню в какой газете, я прочитала, что летнее время нельзя упускать и с наибольшей пользой использовать для укрепления иммунитета. Если имеется хоть небольшой огородик, то по возможности часто надо съедать по одному зеленому листочку всей зелени, что растет в огороде. Я давно уже практикую это, это не просто полезное, но и приятное занятие, некоторые листья обладают неповторимым ароматом. К слову сказать, когда отцветают мои розы, я часто съедаю их лепестки. Понимаю, что не каждый человек готов придерживаться такой своеобразной диеты, и хочу поделиться еще одним рецептом для усиления иммунитета. Придется пить как можно дольше специальный чай.

Соберите поровну свежие листики малины, смородины, брусники, ежевики, шиповника, а если есть спелые плоды шиповника, то и их добавьте в смесь. 2 столовые ложки смеси залейте 1 стаканом горячей воды, прокипятите 10 минут и дайте настояться напитку минут 30–40. Процедите, добавьте ложку меда и пейте по полстакана два раз в день.

Даже если вы только месяц будете пить регулярно этот витаминный чай, польза для иммунитета будет сущес-

твенной. Определить это просто: осенью, когда в холодную погоду все начнут чихать и кашлять, вас это уже не коснется. Я на себе это проверила. И вообще пришла к выводу: чем натуральнее и проще питаться летом, пока есть свежая зелень, овощи и фрукты, тем легче и проще жить весь последующий год.

Ирина Лахтина, г. Чайковский Пермского края

НАСТОЙКА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ОРГАНИЗМА

Кажется, народная мудрость гласит, что летний день год кормит. В полной мере я отношу это и к заготовке лекарственных растений, которые необходимы нам для поддержания здоровья круглый год. Причем лично я придерживаюсь мнения, что для себя человек должен сам собирать такие растения. Разумеется, можно и на аптеку надеяться, в наши дни все продают. Я зимой перенес очень тяжелое воспаление легких, с трудом выкарабкался и в связи с этим приобрел ослабленный иммунитет. Как снежный ком начали нарастать проблемы со здоровьем. Встал вопрос ребром – надо что-то срочно предпринимать, чтобы укреплять здоровье. И тогда я стал вырезать нужные рецепты отовсюду, где встречал что-то подходящее, в том числе и из «Лечебных писем». Я до сих пор собираю именно те рецепты, которые укрепляют весь организм в целом. И потому хочу поделиться рецептом настойки из старинного травника, которую можно именно в это время года приготовить всем, кто следит за собой. Настойка укрепляет иммунитет, хорошо действует на сосуды и на нервы, регулирует работу кишечника, снимает спазмы и воспалительные процессы.

200–300 г свежих листьев шалфея залейте 1 л сухого белого виноградного вина и поставьте в закрытой посуде в прохладное темное место настаиваться на две недели, периодически встряхивая содержимое. Готовую настойку процедите, и принимайте по 2–3 столовые ложки после еды.

Я приготовил одну бутыль настойки и выпил ее в указанной дозировке. Чувствую себя несравненно лучше, чем до начала лечения.

Дмитрий Леонидович Степаненко, г. Люберцы

БРОСАЙТЕ КУРИТЬ ЛЕТОМ!

Сейчас мне уже даже неловко признаваться, что еще год назад я, как и многие, не задумываясь, выкуривала по пачке сигарет в день. Наверное, и сегодня бы курила, если бы не моя школьная подруга. Мы с ней много лет не виделись, жизнь развела на дальние расстояния, а тут она вдруг нагрянула в гости. И когда увидела, как я тянусь за сигаретами, невольно удивилась, мол, Марина, зачем тебе это надо? Мало того, что здоровье губишь, так от тебя табаком несет за версту. Я, конечно, и сама понимала, что табачный запах далеко не самый приятный аромат, но что настолько от меня разит табаком, честное слово, не подозревала. Наверное, впервые в жизни я задумалась – а зачем, действительно, я курю? И решила бросить. Плохо мне стало на третий день без сигарет. Хотелось махнуть на все рукой и сбегать за хотя бы одной сигареткой. И туту мне бабушка помогла. Побежала на огород, вернулась с букетиком календулы и приготовила мне овсяный отвар с ней.

Литровую кастрюльку надо заполнить на треть промытым неочищенным овсом, доверху залить водой, варить полчаса на среднем огне, добавить горсть цветков календулы и поставить настаиваться, укутав, на 7–8 часов, после чего отвар процедить. Пить его надо в теплом виде по 1–1,5 литра в день в течение двух недель.

Если бы я сама не попробовала, я бы не поверила, что такой простой отвар очень помогает отвыкнуть от курения. Причем с каждым днем все легче становится жить без сигарет. Я и раньше несколько раз пыталась бросать курить, но безуспешно, но вот отвар со свежими цветочками календулы и овсом помогает справиться с зависимостью. Попробуйте!

Марина Миронюк, г. Кыштым Челябинской обл.

Тоска – такая злыдня!

С замечательной газетой «Лечебные письма» я познакомилась в 2007 году. Она дала мне возможность познакомиться и подружиться с прекрасной женщиной из г. В. Новгорода Пахомовой Галиной Васильевной. Оказалось, у нас с ней очень много общего, и мы с ней едины душой во всем. Одиночество – гнетущее чувство, но если есть в нашей жизни такие чудесные люди, как моя Галочка, то уже оно отступает. Расстояние нам сокращают телефонные звонки и переписка. Мы поддерживаем друг друга морально: добрыми напутствиями, советами, предостережениями, сочувствием и, безусловно, юмором. Благо мы с ней почти одного возраста. В этом году, смотрю, она вновь написала в нашу газету статью, поведав о своей трудной любви в одном из зимних номеров. Молодец! А тоска, ведь это тоже такая злыдня, и она как червь может выесть всю душеньку изнутри. Зачастую близкие тебе люди вроде бы совсем тебя не понимают или же не хотят принимать тебя такой, какая ты уже есть и другой никогда не будешь, как и они же. Считают за чудачество, а скорее за дурость, наверное, твою сентиментальность, мягкость, а свою никчемную черствость, спесь и чванливость за достоинство, хотя по Божьему писанию именно это последнее и есть большой грех. Ну, а мы с Галей стараемся в людях видеть больше хорошего и доброго, чем плохого. Ведь все равно добро-то побеждает в итоге. Я лично никогда не считаю зазорным простить, а если надо, то и самой покаяться.

«Лечебные письма» учат вниманию, доброте, состраданию к окружающим. И надо же, посторонние вроде для тебя люди готовы помочь тебе! Это разве не чудо Господне? У меня у самой в 58-летнем возрасте открылось столько болячек вдруг, сама себе удивляюсь, и сразу разом ведь... С марта меня сильно мучает артроз коленного сустава левой ноги. От изнурительной боли до того уже устала! Прошла курс дорогостоящего лечения, и бесполезно. Сейчас спасаюсь народными средствами, и боль нет-нет, да отступает. Я подрабатываю, так как пенсия не большая, сторожем в детском садике, он недалеко от дома. Дохожу тихонько, прихрамывая. Конечно, мне очень помогают мои сестрички, хоть и сами не лучше меня. Я им так благодарна за все! Моя старенькая мама, ей 91 год, также почти ежедневно созванивается со мной, справляясь о моем самочувствии. И то, что в нашем возрасте она еще есть у нас – это такой дар судьбы бесценный! И мы ее еще побаиваемся по-своему, уважая.

Я очень люблю природу, поэзию и все, что связано с прекрасным. Порой, когда мне все-таки бывает одиноко, я прибегаю к бумаге и перу, и мне становится легче, а еще люблю петь – это от мамы.

Желаю всем доброго здоровья, а если оно будет, то будет и радость с огромной тягой к жизни у всех.

Благодарственное пожелание

Сердобольные люди, спасибо большое
За то, что на свете вас много таких!
Сердце у всех вас, друзья, золотое!
Хороших ведь больше людей,
чем плохих.
«Лечебные письма» – такая газета!
Она душу согреет, надежду вселит...
И что-то поможет, то или это,
И дружбой кого-то всерьез наградит.
Рецептами делимся мы меж собою,
Пытаясь в беде другому помочь.
Зная, что есть благородство такое,
Отступают недуги, сомнения прочь.
Утрата здоровья, такая потеря,
Его ни за что не купить, не занять.
Желая друг другу его, мы так верим,
Что лучшие дни к нам вернутся опять.
Чтоб боли своей
мог сказать каждый гневно:
Надо мной не властна пока еще ты!
Мы в поиске вечном живем
ежедневно.
Удачи нам в этом, людской доброты!

Адрес: Шаневой Людмиле Николаевне, 453430, Башкортостан, г. Благовещенск, ул. Коммунистическая, д. 7, кв. 10, дом. т. 8-34766-2-15-20, сот. т. 8-917-402-15-47

Все вернется

Мне на глаза случайно попал № 10 ЛП. Очень меня взволновало письмо А.Я. Иванова из Москвы о животных «Не братья меньшие, а враги!». Напишу, что я думаю по этому поводу. Но начну издалека.

Мою бабушку, ее уже давно нет на свете, звали Мария Захаровна. Ее мать умерла, когда она была еще маленькой, отец женился на другой. У этой женщины родились свои дети, и так получилось, что бабушку взяла на воспитание одинокая женщина. Эта женщина умела гадать на картах, предсказывать судьбу, выражаясь тем языком, была колдуньей, а современным – экстрасенсом. Кое-что она передала бабушке, но я хочу рассказать о самом главном, чему она научила свою воспитанницу.

Жизнь людей, рассказывала она, полностью зависит от того, как человек относится к природе, к растениям, к животным. У животных, выражаясь современным языком, особая энергетика, способная влиять на жизнь людей. К примеру, все знают, что такое проклятие. Это когда на особом эмоциональном фоне кому-то желают «всяческих благ». И это входит в программу человека (человек – это сложный биокомпьютер) и с трудом поддается изменению. Так вот, животное, или выброшенное, или избитое, что испытывает? Кто-нибудь может себе представить? Вокруг холод, голод, животное, возможно, больное, ему некуда идти. И все эмоции, которые испытывает животное на энергетическом уровне, равносильны проклятию тому, по чьей вине оно страдает.

То же и с природой, растениями. Губит человек природу, не думая, что она живая, опять создает какие-то особые энергетические колебания, которые возвращаются к нему и влияют на его жизнь. А потом начинаются, как говорится, слезы, сопли, завывания: вроде бы все правильно делаю, откуда у меня такие несчастья? Откуда болезни? Да все оттуда же. И, что самое главное, эта отрицательная энергетика может перейти на детей.

Вот одна история. Я была в пятом или шестом классе. Решили с подружкой подслушать, о чем говорят мальчишки. И подслушали. Один мальчик рассказывал другому о том, как он убивал соседскую кошку за то, что она таскала их цыплят. Причем убил не сразу. Но я не могу это описывать и не хочу. Но тогда у меня был эмоциональный шок. Я это запомнила. А через несколько лет этого парня нашли в канаве за городом убитого. Бабушка тогда мне сказала (я всем с ней делилась), что его настигло проклятие. Что он послал в мир, то и вернулось к нему. Это может быть совпадением. А если нет?

Можно и о себе написать. Я, конечно, никого не выбрасывала. Но часто проходила мимо, когда могла бы помочь

животному. И родители при переезде бросали и кошек, и собаку. И все неприятности, что у меня были или есть, я знаю отчего. А в начале весны произошел такой случай. Идем с сестрой по улице. Бегает собачонка, не знаю какой породы, но очень маленькая, наверное, декоративная, примерно как взрослый кот. Вид ужасный, шерсть только на морде и на лапах внизу. Вся облезлая, худая, кости торчат, дрожит, хвост поджат, а на улице снег с дождем. Сестра жила рядом. Мы взяли небольшое одеялко и поймали эту собачку. Мне она в принципе была не нужна, просто стало жалко ее. Сейчас Антон (так мы его назвали), когда я дома, не отходит от меня ни на шаг, а какими глазами смотрит, просто не передать. Начал обрастать понемногу. И не знаю, случайно это или нет, но у меня были проблемы с работой, а сейчас все отлично, не замечаю кризиса (тьфу, тьфу, чтоб не сглазить). Возможно, благодарность, что испытывает животное, каким-то образом на энергетическом уровне снимает негатив. А может, это и есть рецепт, как изменить жизнь к лучшему?

Слюсарь Мара, Свердловская область, г. Карпинск (адрес в редакции)

По французскому рецепту

Моей маме уже девятый десяток пошел. И вроде все у нее хорошо, живет одна, полностью обслуживает себя. Вот только сильно ее мучают трофические язвы на ногах. Врачи на ее жалобы не очень-то обращают внимание – какое заживление в ее возрасте! Вот и приходится лечиться самим. Эти язвы действительно невероятно трудно поддаются лечению, что только мы не пробовали: мумие, прополис, кремы, мази. Если что-то и помогало, то очень незначительно, недолгий был эффект. А по-настоящему помог нам чесночный уксус. Мы прочитали, что таким способом лечатся люди не где-нибудь, а во Франции. Не знаю, правда ли это, но моей маме это средство помогло.

Очистить 3–4 зубчика чеснока, залить 3 стаканами яблочного уксуса, настоять 2 недели – и лекарство готово. Использовать его для лечения тоже нетрудно: лоскуток хлопчатобумажной ткани смочите чесночным уксусом, отожмите избыток жидкости и приложите прямо на больное место. Закрепите компресс повязкой и оставьте на ночь, а утром наложите новый компресс.

Именно так лечилась моя мама. Не скажу, что язвы совсем прошли, но подсохли, уменьшились, перестали болеть, а это в мамином возрасте уже хорошо. Хоть не беспокоят они ее так, как раньше.

Теперь мама всем рассказывает, что вылечила ноги по французскому рецепту. Люди сначала удивляются, а узнав этот рецепт, спрашивают, что же в нем французского. Мы и сами не знаем, ведь и уксус, и чеснок национальной принадлежности не имеют, кто хочет, тот ими и лечится.

Литвинова А. Б., г. Балашиха, Московская область

Сбор от аллергии

Лет восемь назад я встретил свою бывшую однокурсницу по институту. Разговорились о том о сем. Маша с грустью поведала, что ей пришлось уволиться с работы.

– У нас в аптеке и коллектив хороший был, и работа нравилась... Но после нескольких лет работы с лекарствами стала донимать аллергия. Сначала чихала беспрестанно, потом глаза заслезились. Дальше – больше: то и дело сыпь на коже выступала. Конечно, коллеги-фармацевты вовсю меня лечили. Все это помогало, но ненадолго. Ушла с работы – думала, все прекратится – ан нет. Появилась аллергия и на запах краски, и на косметику, и на пыль. Что делать?!

Я поинтересовался: пробовала ли она лечиться народными методами? «Да разве они помогут, если я два раза в месяц под капельницу ложусь?!» – вздохнула Маша. «Ну, попытка – не пытка, попробуй травами пролечиться. Не поможет, тогда выход один – менять климат». Она подумала и согласилась, хотя недоверие во взгляде чувствовалось.

Договорились, что травы будет пить аккуратно и периодически сообщать мне о результатах.

Посоветовал приготовить сбор: цветки калины – 10 частей, трава череды – 5 ч., корневища пырея – 5 ч., листья шалфея лекарственного – 5 ч., корни девясила – 3 ч., корни солодки – 2 ч. (корни девясила и солодки размолоть в порошок).
1 ст. л. смеси залить в термосе 250 г кипятка и настаивать 8 часов, процедить. Пить в течение дня в 4 приема до еды. Через неделю дозу приема увеличить до 500–600 г в сутки. И пить по 100–150 г 4–5 раз в день за 20 минут до еды.

После трехнедельного курса сделать перерыв на неделю. В это время попить отвар корней лесной малины:

20 г измельченных корней залить 250 г кипяченой воды, довести до кипения, потомить на слабом огне полчаса, охладить 10 минут и процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Через месяц Маша позвонила и радостно сказала: «Помогло! Мне ведь правда стало легче дышать! Глаза не слезятся, да и носом не шмыгаю!»

Еще через месяц уже стали ненужными дорогие лекарства и посещения аллерголога. Но по моему настоянию лечение, для закрепления результата, продолжалось еще 4 месяца.

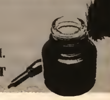
А при очередной нашей встрече ее было не узнать: легкое дыхание, здоровый румянец и блеск глаз подтверждали, что рецепт попал в десятку.

Александр Орлов, г. Ижевск

цитата

Не только врач должен употреблять в дело все, что необходимо, но и больной, и окружающие должны способствовать врачу в его деятельности.

Гиппократ



ПОЛЕЗНЫЕ ЯГОДЫ

Наступил сезон ягод, но он короткий, а для нашего здоровья необходимо съедать каждый день по стакану ягод.

Каждая ягода имеет свои преимущества: вишня, черешня, смородина, черника препятствуют развитию многих видов рака, помогают сохранить память.

Клюква, ежевика, слива, виноград препятствуют развитию рака, укрепляют сосуды, а еще клюква защищает от заболеваний сердца и бронхиальной астмы.

Вишня полезнее, чем черешня – она защищает сердце, сосуды, ослабляет воспаление в суставах при артрите, подагре. Желательно съедать стакан вишни перед сном, особенно тем, кто страдает от бессонницы.

Очень полезна черника. Она снижает уровень холестерина в крови, улучшает зрение, препятствует образованию тромбов и развитию сахарного диабета.

Не так давно клюкву запрещали есть тем, у кого язва желудка, а теперь врачи рекомендуют ее для профилактики этой болезни. В клюкве есть вещество, которое блокирует бактерию, вызывающую обострение язвы.

Адрес: Жидковой Н.М., 301288, Тульская область, г. Шварц, Школьный пер, д. 4, кв. 26

НА РАЗНЫЕ СЛУЧАИ

У моего мужа хронический бронхит, пробовали разные рецепты, и вот тот рецепт, который нам помог.

• **От хронического бронхита и бронхиальной астмы**

Выжать в соковыжималке сок из репчатого лука 0,5 л, добавить 2–3 ст. л. сахара или меда и поставить в холодильник. Утром после еды пить по 1 ст. л. сока, заедая 1 ст. л. сливочного масла и 1 ст. л. меда. Одна банка сока – это один курс, потом 1 месяц перерыв, и если нужно, лечение продолжают.

А вечером муж ложится на диван перед телевизором, я ему намазываю спину в области бронхов маслом чайного дерева (5–6 капель), хорошо разогрев масло. Сверху кладу электрическую грелку и включаю, чтобы было приятное ощущение тепла. Прогреваться так надо 1,5–2 часа. Сок утром, а грелка вечером – с таким комплексным лечением муж стал чувствовать себя лучше. Из всех рецептов, которые мы перепробовали, этот самый хороший.

• **От кист яичников и женских воспалительных процессов**

Взять головку светлого репчатого лука средней величины, утром положить его в емкость с медом, чтобы лук был весь покрыт. Когда лук напитается медом, на ночь сделать тампон, а утром его убрать, и так 10 ночей подряд. У меня была киста яичника, даже больно ходить, никакие уколы не помогали. Я вычитала в газете этот рецепт, решила испытать. И каково же было мое удивление, когда уже на 7-й день я ходила, а боль прошла. Я сделала процедуру 10 раз и вот уже 8 лет не вспоминаю про кисту.

У дочери было сильное воспаление по гинекологии, и опять этот рецепт помог, и многим, кому я советую, помогает.

Очень хочется, чтобы было больше здоровых людей в наше нелегкое время, и я буду очень рада, если эти рецепты еще кому-нибудь помогут.

Адрес: Даниловой Л.Б., 663620, Красноярский край, Канский район, с. Филимоново, ул. Новая, д. 13, кв. 1

БАНАН ПРОТИВ УКУСОВ НАСЕКОМЫХ

В этом году лета в Красноярске – никакого. Все залито дождями, причем ежедневными, обильными, но лес манит в любую погоду.

Собрали рюкзачки, и пока тучка подбиралась к городу, мы уже были далеко за городом. После дождей травы сочные, цветы яркие, изумительной красоты, а запах еще вкуснее. Увлеклись с внуками, объясняю, что от чего помогает, да предупреждаю: «Без надобности цветы не рвать, пусть украшают нашу богатую землю». И не заметила, как комары быстро и хорошо ноги-то мои покусали. Зуд, краснота, отечность... А мазь от комаров дома забыли – ехали ненадолго, зная, что дождь прогонит. Да и противник я всяких этих химикатов. Дома промыла укусы холодной водой, взяла банан, очистила, половину съела, а остатком натерла покрасневшую голень. Щипало сильно, но терпеть можно. Потом еще раз натерла и на ночь оставила, не бинтовала. Утром все было в полном порядке – ни тебе зуда, ни красноты, ни отека. Вот такое просто отличное, я считаю, средство от укусов насекомых – комара, мошки, осы. Советую брать с собой на дачу банан: он вам поможет.

Адрес: Ивановой Елене Филипповне, г. Красноярск, сот. т. 8-902-929-99-06

ПОМОЖЕМ ПЕЧЕНИ

Воспаления печени не всегда вызывают боль, но если их запустить, будут большие неприятности. Хочу рассказать, как можно очень просто обнаружить воспаление печени по точкам.

Первым делом сильно нажимаем пальцами на верхний угол правой лопатки. Затем ищем точку, которая находится посередине между коленом и ступней с наружной стороны. Если в этом месте боль, значит нужно проверить печень у врача.

Улучшить работу печени, наладить отток желчи вам поможет обыкновенный одуванчик, который растет повсюду. С помощью этого растения лечат бронхит, он входит в состав сборов для лечения печени, дробит камни, улучшает кровоток. Из него варят варенье, мед. Собирать одуванчик, как и другие растения, нужно в сухую погоду, утром, вдалеке от дорог и переездов, там, где экологически чистая, сухая местность.

• Собираем до 400 одуванчиков (головок). Их надо залить 1,5 л воды плюс еще один стакан (или 7 стаканов). Добавить 1,2 кг сахара, довести до кипения и протомить час. Сироп профильтровать и добавлять по 3 ч. л. в чай. Те, кому нельзя есть чистый сахар, могут заменить его медом в меньшем количестве.

• Бронхит. Принимать по 1 ст. л. сиропа из одуванчиков до еды. Еще можно лечить бронхит с помощью корня одуванчика. Для этого корни высушиваем, а затем их нужно раздробить. Взять 1 ст. л. корней и залить 1 стаканом воды. Кипятить 10 мин. Пить по 2 ч. л. равномерно

в течение дня.

• Лечить печень можно и при помощи очищенного мумие. Разведите мумие в стакане воды: на 200 г воды кладется 2 г, на 250 г воды – 3 г. Пейте по 3 ч. л. раствора 3 раза в день за полчаса до приема пищи. Затем надо сделать перерыв 10 дней, потом курс повторить, и снова 10 дней перерыв.

Надеюсь, что мои рекомендации окажутся полезными. Желаю всем здоровья.

Адрес: Кудрявцевой Татьяне, 172400, Тверская область, Оленино, ул. Школьная, 41

СЧАСТЬЕ МАТЕРИНСТВА И РАДОСТЬ ЛЮБВИ

Поделюсь с читателями хорошими рецептами, которые помогли очень многим больным.

• **От бесплодия.** Смешайте сок полыни горькой с медом 1:1, обмакните в него тампон и введите во влагалище на ночь. Так делайте 2 недели, потом 1 неделю перерыв. Проделайте 2–3 таких курса с перерывом. Днем пейте настойку маточной гвоздички. Готовят ее так. Взять 20–30 г маточной гвоздички и залить 0,5 л водки, настоять 2 недели в темном месте. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день без перерыва. Выпить 2–3 таких порции.
Очень многим помогла эта гвоздичка узнать счастье материнства. И она вам обязательно поможет.

• **От половой слабости.**
Чтобы мужчины жили полноценной жизнью и радовали своих половинок, советую растение «мужик-корень» (молочай Палласа). Оно обладает сильнейшим свойством любовной магии, поднимает жизненный тонус, придает уверенность, силу души и мужского достоинства. Достаточно взять 10 г мужик-корня, настоять в 0,5 л водки 2 недели в темном месте. Принимать по 1 ч. л., разводя в 50 мл воды, пить 2–3 раза в день. 2–3 недели пить, одну отдыхать и т. д.
А за 15 минут до еды пить настойку акантопанакса. Взять 30 г измельченного акантопанакса и залить 0,5 л водки, настоять 2 недели и пить без перерывов по 30 мл 3 раза в день.

Лечитесь и радуйте своих половинок!

Адрес: Судаковой Е.Г., 393250, Тамбовская область, Рассказовский район, с. Верхнеспасское, ул. Больничная, 13

КЕФИРНЫЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ ПОЧЕК

Хочу предложить несколько рецептов, которые помогут справиться с заболеванием почек.

Кефир – вот главный компонент моих рецептов. Люблю его с детства, к кефиру меня приучила моя бабушка, которая и рассказала мне о его целебных свойствах. Это лекарство, которое имеет в своем составе все необходимые для лечения почек ферменты.

• Смешайте 300 г кефира и 100 г пихтового масла, чуть подогревая для лучшего перемешивания, остудите до температуры 25–30°. При заболеваниях почек и мочекаменной болезни используйте эту смесь для натирания. За 30 минут до сна натрите поясницу смесью, укутайтесь теплым платком и держите до тех пор, пока кефир не остынет. Курс лечения один месяц.

• 100 г кефира, 50 г березовых почек, 150 мл воды. Березовые почки заварить крутым кипятком, плотно накройте крышкой и оставьте в темном прохладном месте на 4 часа, потом процедите настой через марлю. Кефир смешайте с настоем березовых почек и нагревайте до получения однородной массы.
При заболевании почек и нарушении их работы это средство принимайте внутрь по 10–15 капель, растворенных в 50 мл кипяченой воды, утром и вечером.

Дай вам Бог крепкого здоровья, успехов, всех благ!

Адрес: Харчевкину Дмитрию Петровичу, 241904, Брянская область, п.г.т. Радица-Крыловка, ул. Пушкина, д. 8, кв. 10

РАДИКУЛИТ ЗАБЫТ

С 1990 года я не знаю, что такое радикулит. В одном журнале нашел рецепт его лечения и проверил на себе.

Берете зеленый грецкий орех. Его зеленая оболочка пропускается через мясорубку с мелкой решеткой (на терке можно повредить пальцы). Эту массу смешиваете с керосином до густоты сметаны и накладываете как компресс. Но держать не более 30 минут, иначе можно сжечь кожу. Три сеанса – и радикулит забыт.

Этот метод лечит много болезней, но пока я испытал его на себе только против радикулита.

Адрес: Зимину Рудольфу Михайловичу, 602266, Владимирская область, г. Муром, ул. Кленовая, д. 32, кв. 63

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ КАМНЕЙ

В «ЛП» № 12 две женщины просили совета, как избавиться от камней в желчном пузыре.

Я тоже с этим столкнулась, когда в феврале 2008 года УЗИ показало, что мой желчный пузырь заполнен камушками размером 10-12 мм. Состав камней бывает разный, поэтому сроки лечения разные. Мне доктор сказал, что от своих камней я могу избавиться только при помощи соляной кислоты. Но я решила применить один народный рецепт.

Утром натощак взять 1 ч. л. нерафинированного масла и 1 ч. л. меда, смешать их, вращая против часовой стрелки, выпить. Пить 10 дней, 2–3 дня перерыв, и еще два раза по 10 дней.

Я пропила два таких курса, и камни мои стали размером 5-6 мм. Когда я через полгода повторила этот курс, то в пузыре осталась мелочь. Сегодня я закончила пить 3-й курс. Чувствую, что избавилась от камней.

Адрес: Дьяконовой Н.В., 302001, г. Орел, пер. Воскресенский, д. 13а, кв. 8

СЕРДЦЕ НУЖДАЕТСЯ В ЗАЩИТЕ

Если происходит хотя бы небольшое отклонение в работе сердца, то страдают многие системы организма. Сердце – наше сокровище, и его надо беречь. И помочь в этом нам могут растения-целители! Убегая от сердечных недугов, не забудьте о таком помощнике, как бурачник лекарственный. В народе его обычно называют огуречной травой из-за схожего запаха с данным овощем. Листья у огуречной травы крупные, сочные, а само растение неприхотливое – оно часто встречается как сорняк на наших огородах. Но пару лет назад моя жена стала выращивать его на дачном участке как овощную культуру – сначала отвела под него две грядки, а потом – четыре. Лечебные свойства бурачника мы испытали на себе в полной мере. Настой бурачника регулирует обмен веществ, устраняет отеки, нормализует сердечно-сосудистую деятельность и уменьшает возбудимость нервной системы. Не случайно эту траву назначают при неврозах сердца, подавленном настроении и бессоннице.

Для приготовления настоя используют стебель, листья и цветки огуречной травы: 2 ст. л. сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 4 часа, процеживают. Принимают по 2 ст. л. 5–6 раз в день до еды. Курс лечения – 1 неделя.

Такое лекарство вы сможете легко приготовить, и ваш «пламенный мотор» будет работать без сбоев.

Юдашин Г., г. Волхов

НАМ УШИБЫ НИПОЧЕМ!

Животные болеют точно так же, как и мы. А что они делают, когда чувствуют недомогание? Едят траву и поправляются. Откуда же они знают, какую травку нужно жевать? Наверное, Господь вразумляет. И какой же из этого можно сделать вывод? А такой: травки полезны, и человеку ими надо активно пользоваться, а не глотать таблетки горстями! Вот только надо знать, от каких болезней та или иная фея растительного мира спасает-выручает.

Расскажу о том, какие травки помогают при ушибах – от ушибов не застрахованы ни взрослые, ни дети. Всем хорошо известно: чтобы не появился синяк, надо как можно скорее приложить к месту ушиба медный пятак или бодягу. Кроме этого, можно воспользоваться полынью. Всего-то и надо, что истолочь свежую траву полыни и образовавшимся соком смазывать ушибленное место. Запомните: свежие истолченные листья полыни являются незаменимым болеутоляющим средством не только при ушибе, но и в случае вывиха, растяжения сухожилий!

Еще один рецепт: смешать в равной пропорции сухие измельченные цветки маргаритки и измельченную в порошок дубовую кору, взять 1 ст. л. этой смеси, залить ее стаканом кипятка, настоять 20–30 минут, смачивать полученным настоем двухслойную марлю и прикладывать к месту ушибов.

Всего доброго.

Шаполик И., г. Усть-Луга

НАШ ДОКТОР – ИНДИЙСКИЙ ЛУК

Написать в «ЛП» решила, прочитав в № 10 замечательное письмо Рослова В.Я. о комнатных растениях. Хочу сказать, что многие комнатные растения приносят не только эстетические наслаждения, но и реальную быструю помощь.

Несколько лет назад у моего мужа обнаружили грыжу межпозвоночную. Грыжу мы, конечно, победили, но это отдельная и длинная история. А знакомство с замечательным комнатным растением – птицемлечник хвостатый (индийский лук) осталось. Индийский лук, конечно, ядовит, и пить настойки из него ни в коем случае нельзя, но растирки и компрессы оказывают сильный обезболивающий эффект.

Настойка из листьев, луковиц, стрелок индийского лука. Взять 1 луковицу среднего размера, аккуратно убрать корни, 2 листа, 1 цветочную стрелу. Все хорошо вымыть, мелко нарезать ножом, сложить в темную стеклянную тару, залить 1 л медицинского спирта. Настаивать 2 недели в темном, прохладном месте. Эта настойка очень хорошо помогает при отложении солей, пяточных шпорах, полиартрите, а главное, при остеохондрозе.

Настойка из луковиц индийского лука. Взять 2 крупные луковицы, хорошо промыть, мелко нарезать, положить в стеклянную банку, залить 0,5 л водки, закрыть полиэтиленовой крышкой. Настоять 3 недели, часто встряхивать во время нвстаивания. Делать компрессы при остеохондрозе.

Настойка на эвкалиптовом масле. В деревянной ступке немного размять 2 крупных листа индийского лука, смешать с 20 мл эвкалиптового масла (продается в аптеке) и примерно 50–70 г медицинского спирта. Натирать больные суставы и укутывать шерстяным платком.

Теперь опишу 2 мази, которыми пользовались при лечении межпозвоночной грыжи.

- 1 ч. л. измельчвнной луковицы индийского лука хорошо перемешвть с 50 мг оливкового масла. Втирать в область больных позвонков.
- Взять 50 г растения (листья и луковица), перемолоть на мясорубке, смешать с 50 г меда и втирать в область больных позвонков.

У индийского лука, конечно, есть свои недостатки. Он ядовит, поэтому для приготовления настоек и мазей лучше пользоваться посудой, досками и ножами, которые ни для чего больше не используются. У некоторых людей появляется аллергическая реакция, поэтому лучше сначала сделать пробу на сгибе локтя. Но есть у этого растения и большой плюс – настойки и мази дадут больному человеку отдохнуть от боли, а в это время можно спокойно и адекватно подобрать комплексное лечение.

В заключение хочу сказать людям с больным позвоночником – боритесь и у вас все получится. У нас ушло больше 6 месяцев, но мой муж здоров. Главное здесь – настрой и желание победить.

Адрес: Кравец Елене Борисовне, 170011, г. Тверь, ул. Восстания, д. 7/13, кв. 2

ЗДОРОВЬЕ ДАРИТ ЗЕМЛЯНИКА

Все части земляники полезны – и листья, и корни, и ягоды. Земляника богата медью, цинком, витаминами С, В1, 2, РР, Е. По содержанию железа земляника превосходит сливу, малину, крыжовник, смородину. Содержит она и большое количество марганца, который влияет на обмен веществ и активизирует работу щитовидной железы. Земляника способствует укреплению костей и очищению крови, понижению артериального давления.

При повышенном АД надо взять 1 ч. л. листьев, заварить 1 стаканом кипятка, пить как чай.

Такой настой поможет и при болях в сердце, только тогда надо пить его по 1 стакану вместо чая 3 раза в день. А смесь листьев земляники с другими травами поможет нормализовать обмен веществ в организме. Кстати, такой напиток очень полезен и при диабете.

Взять 60 г травы земляники, 40 г цветов липы, 30 г цветов календулы, 100 г листа черники. Затем 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять несколько минут. Принимать по 1 стакану 3 раза в день после еды.

А еще земляника прекрасно утоляет жажду, улучшает аппетит, активизирует пищеварение.

Адрес: Караваевой Т.В., 619000, Пермский край, г. Кудымкар, ул. Энергетиков, д. 11, кв. 11

ТОКСИНЫ, НА ВЫХОД!

Было это несколько лет назад. После сильного отравления я никак не мог оправиться. Вроде бы в острый момент болезни делал все, как положено в таких случаях, – промывал желудок, соблюдал диету, но вялость и слабость оставались. Одна неделя прошла, другая... Лучше мне не становилось. Что делать? На работе сотрудница дала мне несколько рецептов. Я стал следовать указаниям милой дамы и не пожалел, потому что спустя некоторое время почувствовал себя лучше.

А советы вот какие: регулярно применять сок сельдерея и настой хвоща. Мало кто знает, что свежий сок сельдерея полезен при отравлениях. А ведь он уменьшает всасываемость токсических веществ из кишечника и замечательно чистит кровь.

1. Выжать сок из свежего корня сельдерея и пить по 1–2 ч. л. 3 раза в день до еды.
2. Или приготовить настой корня сельдерея: 2 ст. л. измельченного корня залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 2 часа, пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Мне стало легче. Я теперь прекрасно понимаю, почему в древности победителей спортивных состязаний украшали венками не только из лавра, но и из сельдерея! Сельдерей считался необыкновенным растением, и недаром – уж очень он полезный! После выздоровления называю растение не иначе как «сельдерюшечка».

Семенкович Д., г. Ярославль

Целебная летняя еда

На улице лето! Солнце греет вовсю, порой дождик пролетится, в общем, хорошо. Но летом следует помнить, что человеческий организм быстро теряет влагу. Чтобы не было обезвоживания, нужно пить в день не менее 3 литров воды. А в Индии пьют – даже 3,5 литра, да еще с глюкозой, потому что там слишком жарко. От обезвоживания хорошо помогает витамин С. Можно съесть горсть свежей шпанки (испанская древовидная сладкая вишня, похожая на черешню) или кисленьких яблочек, сразу становится легче. Летом лучше не пить холодную воду из холодильника, тем более морозильника – это опасно для горла, вредит деснам и зубам. Куда полезнее выпить китайский зеленый чай с жасмином или просто мятный чай, вприкуску с медом и листьями мяты и базилика. Вы почувствуете новый вкус, который в летнюю жару хорошо освежает, к тому же такой чай обладает послабляющим действием на кишечник.

Летом нужно есть более легкую и сбалансированную пищу. По возможности откажитесь от мяса, оно перегружает сердце (особенно в жарком климате), или, по крайней мере, замените его на куриное. На завтрак хорошо есть легкие каши (гречневую, геркулесовую, пшенку) на воде, с медом или оливковым маслом (благо его нужно немного), добавляя листья лимонной мяты и базилика. Естественно, со сна надо выпить 1-2 стакана чуть теплой воды.

На ланч (с часа до двух) выпейте компот. Причем желательно – из сушеных яблок, груш, алычи, вишни и кураги. Такой компот подпитывает сердце человека необходимыми микроэлементами, что в жару особенно важно для профилактики. Затем минут через 20 можно подавать легкие салаты из вареной свеклы и корейской свежей капусты (в России она называется пекинской листовой капустой), моркови и морской капусты. Два салата можно смешать, заправить сметаной. Очень вкусно, полезно, а главное недорого. Потом подавайте два типа супа: вегетарианский борщ и овощной быстросуп с заправкой из соевого соуса, морской капусты и сметаны или целебного оливкового масла «Extra Virgin». На второе – вареный зеленый горошек с кабачками и свежей мятой. Заправить все растительным маслом, чтобы еда лучше переваривалась организмом.

Через 2 часа можно выпить зеленый чай или компот вприкуску с очищенными ядрышками миндаля и медом, а также свежими листьями мяты. Естественные сладости нужны для улучшения работы мозга. Удивительно, но после такой легкой еды приходят новые и весьма интересные творческие идеи.

Замечу, что при наличии даже малых денег всегда можно приготовить изысканную, вкусную, легкую, с богатой вкусовой палитрой еду. Есть надо то, что вам подходит, что растет в вашем или соседнем регионе. Из простых продуктов можно создать «произведение искусства», ничем не уступающее дорогим изысканным блюдам.

Кстати, пользуясь случаем, хочу спросить у читателей нашей газеты, как правильно замораживать вишни: с косточками или без них?

В одном из номеров «ЛП» вы писали, что в летнюю пору полезно есть вегетарианские борщи, свекольники. Они снижают давление, улучшают состав крови и состояние кровеносных сосудов, способствуют уменьшению отеков. Хотелось бы увидеть на страницах «ЛП» один из общепризнанных рецептов приготовления свекольника из ботвы молодой свеклы.

Адрес: Муминов И., Узбекистан, г. Ташкент

Домашняя магнитотерапия

Мало кто знает, что магниты легко можно использовать как средство первой помощи у себя дома. Расскажу о своем опыте.

Магниты утоляют боль

Обыкновенные магниты различных размеров и форм помогают успокоить боль. Где бы она ни появилась – в коленных и тазобедренных суставах (у меня артроз и коксартроз), в шейно-воротниковой зоне или в пояснице (остеохондроз, радикулит), накладываю на эти места магниты или ложусь на них. Проходит полчаса–час, и боли уходят.

Снижают давление

У меня гипертония. Если подъем артериального давления не очень высок (160 на 90 или 100), кладу магнит на затылок, и через некоторое время давление приходит в норму.

Снимают судороги и онемение

Судорога в ногах. При этом возникает такая сильная боль, что иногда приходится кричать. Кладу магнит на область судороги. Минута – и судороги нет! Точно так же проходит и онемение пальцев.

Устраняют ожог

Недавно я жарил яичницу, но, услышав звонок телефона, в спешке обжег о край сковороды подушку указательного пальца левой руки. Пока по телефону говорил, на месте ожога появился пузырек. Съел яичницу – а палец жжет, горит. На диване сижу, руку качаю, воздухом палец охлаждаю. А магнит-то рядом лежит. Взял плоское магнитное кольцо и надел на палец в месте ожога. Сижу, газету читаю и боли уже не замечаю. Ушла! Магнитное кольцо снял – палец не болит, нет ни пузырька от ожога, ни красноты.

Клевер всегда поможет

Наступает самая благодатная летняя пора, когда на любой полянке можно найти сразу несколько полезных дикорастущих трав для здоровья. Весной обычно все вспоминают про крапиву да одуванчик, но мало кто знает, что весной можно каждый день готовить витаминный напиток, который не просто полезнее, а особенно полезен людям, чей возраст перевалил за 40 лет. В это время в организме интенсивно стареют сосуды, так как не в силах справиться с тем напором холестерина, который мы поглощаем вместе с мясной и жирной едой. И чтобы хоть как-то себе помочь, я советую пить антисклеротический напиток из полевого клевера. Это

благодарное растение цветет все лето повсюду, а мы проходим мимо. Наберите немного соцветий и приготовьте напиток.
200 г головок клевера залейте 1 л воды и кипятите в течение 10 минут, затем долейте кипятком до первоначального объема и дайте постоять 2–3 ч. Когда напиток настоится, процедите его и добавьте 2,5 ст. л. сахара. Размешайте и дайте настояться напитку еще 2 ч. После этого пейте его в течение дня по 1–2 стакана.
Я клеверный напиток пью все лето. Постепенно стал замечать его действие на мой организм: сердце всегда в покое, голова не шумит, давление теперь всегда в норме. Общее самочувствие стало лучше. Из клевера можно приготовить и спиртовую настойку.

Адрес: Рослову Владимиру Яковлевичу, 188990, Ленинградская область, Выборгский район, г. Светогорск, ул. Победы, д. 27, кв. 57, дом. т. 8-813-78-44-785

Соленый чай от флюса

К несчастью, я сильно запустила свои зубы, поэтому очень часто мучаюсь от сильнейших болей и флюсов. К зубному хожу только тогда, когда совсем уже невмоготу становится – не могу преодолеть свой страх.

Во время очередного флюса у меня так разболелись зуб и десна, что хоть на стенку лезь, но к врачу идти было страшно: и так все во рту болит, а врач еще больше зуб растревожит. Так я и мучалась. Полоскала содовым раствором, который при флюсах неплохо помогает. Но зуб был очень запущенный, поэтому сода не принесла пользы. Уже слизистую во рту от соды щиплет, а зуб все равно сильно болит.

Я уже не знала, что и делать. Выручила меня соседка – она как раз к нам забежала что-то отдать, а как только узнала о моей беде, сразу же дала ценный совет.

Приготовить очень-очень горячий зеленый чай средней крепости, можно даже покрепче. В стакан с таким чаем надо положить чайную ложку соли, размешать и этим раствором полоскать флюс.

Соседка все это рассказала и даже сбегала к себе домой за зеленым чаем, так как у нас его дома не оказалось.

Я совсем отчаялась и была уверена, что мне ничего не поможет, но моя мама послушалась соседку и побежала готовить раствор. Я полоскала таким раствором рот каждые минут сорок-пятьдесят и во время третьего полоскания почувствовала сильное облегчение. Конечно, флюс мой никуда не делся, но ужасная боль испарилась. В дальнейшем я старалась полоскать рот почаще, хотя делала это уже не каждые сорок минут, а гораздо реже – несколько раз в день. А на следующий день соседка принесла мне кусочек голубой глины, завернула в марлечку и сказала положить глину к десне у больного зуба. Сначала зуб стал болеть еще больше, а потом успокоился. Я такой компресс еще три раза за день, а в промежутках продолжала полоскать чаем. Наутро флюса почти не было, только зуб у корня немного чувствовался.

Это было настоящим чудом.

Кибиткина Елена Вячеславовна, г. Нижний Новгород

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Как помочь кишечнику?

У меня проблема весьма деликатного характера. Дело в том, что с самого детства стоило мне немного поволноваться, как у меня сразу начинались проблемы с кишечником. Во время обучения в университете эта проблема обострялась во время сессий. Я надеялся, что с возрастом это пройдет, но работа у меня тоже нервная, требующая больших эмоциональных затрат, а тут еще кишечник начинает выпендриваться. Врачи ничего толкового не советуют, а своими силами решить проблему не получается. Может, вы что-то посоветуете.

Галантов Н.П., г. Липецк

Ваше состояние носит название дискинезия кишечника, или двигательный невроз. Это заболевание развивается в результате острых отрицательных эмоций, конфликтных ситуаций, психических травм с последующим нарушением высших регуляторных механизмов. Неврозы кишечника проявляются изменениями секреторной и моторной функций кишечника в сторону как усиления, так и ослабления их.

При этом никаких патологических изменений в кишечнике не наблюдается. Какие действие необходимо предпринять, чтобы смягчить проявления дискинезии? Прежде всего, необходимо оказать общеукрепляющее действие на центральную нервную систему, это нормализует работу вегетативной нервной системы, в свою очередь уменьшает возбудимость мускулатуры кишечника.

Лечение лекарственными растениями направлено на успокоение нервной системы. Вяжущие средства притормаживают секреторную функцию, снижая перистальтику кишечника. Для этого принимают один из настоев лекарственных растений.

• Трава пустырника, трава шалфея лекарственного, верхушки с цветами тысячелистника, лист мяты перечной, трава с цветами зверобоя, кора дуба. 2 столовые ложки измельченного и смешанного сбора залить 0,5 л кипятка в эмалированной кастрюле на 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через час после еды при жидком стуле в течение 3 дней. Затем принимают по 1/4 стакана 3 раза в день через час после еды в течение 7 дней.

Очень помогают и компрессы на живот: полстакана столового уксуса на 3 л прохладной воды, смочить в этом растворе марлю и поставить как обычный компресс на живот на 1,5 часа через день. Через 15 дней принять 2 полуванны (30 градусов) по 10 минут с обмыванием верхней части тела.

Также вам можно посоветовать в период стресса использовать специальную диету. Первый день лучше поголодать, можно пить воду, подкисленную лимонным соком, или яблочный сок, разведенный наполовину водой. На второй день разрешается рисовый отвар и настой шиповника. На третий переходите на обычную пищу. Но помните, что вам особенно необходима пища, содержащая большое количество фруктов и овощей, нормализующих перистальтику кишечника и способствующих насыщению витамином С и минеральными солями.

Разгоняем кровь

Недавно я лежал на обследовании в больнице по поводу бронхиальной астмы и совершенно случайно выяснилось, что у меня очень густая кровь. На процедуре плазмофереза (очистки крови) у меня по нескольку раз не могли взять кровь – она просто не текла, сразу сворачивалась. Лечащая врач сказала, что справиться с этой проблемой можно с помощью лекарственных препаратов, но настаивать на их приеме она не стала, ведь я и так пью достаточно медикаментов. Но проблема-то остается. Расскажите, может, существуют какие-то безвредные способы разжижения крови без медикаментов. Заранее, спасибо за ответ,

Уварова Лидия, г. Лодейное Поле

Вашу проблему, тем более что врач не настаивает на приеме медикаментов, действительно можно решить нелекарственными методами. Прежде всего, обратите внимание на то, чем вы питаетесь. В рационе должно быть достаточно жидкости (вода, минеральная вода, соки, супы). Много воды и в овощах. Например, огурцы на 97% состоят из воды природной очистки, аналогичной талой.

Очень полезен красный виноградный сок, лучше домашнего приготовления. Всего полстакана в день снижает активность тромбоцитов на 75%.

Пейте и клюквенный чай (2 ложки ягод раздавить и залить кипятком) – он уменьшает свертываемость крови не хуже таблеток. Также рекомендуются сок сельдерея, содержащийся в нем натрий предотвращает сгущение крови и лимфы; лук и чеснок; вишня (5-6 кг за сезон); помидоры.

Обязательно следите за тем, чтобы в продуктах питания содержался йод (морская капуста, йодированная поваренная соль), он уменьшает вязкость крови, повышает тонус сосудов, снижает давление.

Из лекарственных растений разжижают кровь следующие:

• по 40-60 капель 3 раза в день 10% настойки каштана конского в течение 3-4 недель.

• 10% настойка галеги лекарственной в той же дозировке, что и настойка каштана.

• Водный настой донника лекарственного (1 чайная ложка на стакан кипятка) действует спазмалитически, успокаивает, уменьшает вязкость крови. Делают настой на холодной кипяченой воде. Принимают его по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день.

Средства от эндометриоза

Помогите, пожалуйста, справиться с эндометриозом с помощью народных средств. Врвчи говорят, что он не излечивается, но я все жв больше верю в матушку Природу. Навврняка есть какое-нибудь средство. Подскажитв.

Вероника, г. Туапсе

Сначала коротко о том, как возникает это заболевание.

В организме женщины есть особые клетки, которые выстилают полость матки – это клетки эндометрия. Именно они

отвечают за прикрепление яйцеклетки к стенкам матки. Они участвуют в процессе менструации. Эти клетки реагируют на гормоны, выделяемые яичниками.

Если у женщины есть какие-либо воспалительные процессы в полости матки, которые возникают в результате половой инфекции, неудачного аборта, переохлаждения, эти клетки выносятся из матки через фаллопиевы трубы в брюшину и там прикрепляются. Чего в нормальном состоянии быть не должно. В норме эндометрии должны находиться только в матке. Когда это не так, могут появляться боли, иногда весьма сильные. Если в брюшине эндометрий начинает сильно разрастаться, то он может покрыть кишечник, и даже почки.

В тяжелых случаях делают операцию, соскабливая эти клетки с внутренних органов. Операция сложная, после нее необходимо гормональное лечение, подавляющее рост этих клеток.

Чтобы быстрее справиться с этим заболеванием, надо сократить употребление сахара и разных сладостей, сведя их к минимуму. Злоупотребление мясной пищей ухудшает состояние. В вашем меню должно быть как можно больше продуктов растительного происхождения.

Из трав хорошо помогают пульсатилла и манжетка. Из них готовят настой. Надо смешать эти травы в равных количествах. Чайную ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 20–30 минут, процедить. Принимать по две столовые ложки три раза в день в течение месяца и сделать перерыв на месяц. Затем снова повторить прием настоя.

Очень важно отказаться от приема алкоголя и ни в коем случае не курить. Алкоголь и курение способствуют разрастанию эндометрия.

Иногда рождение ребенка помогает остановить процесс разрастания эндометрия. Чаще все-таки приходится принимать гормональные лекарства для облегчения состояния.

В некоторых случаях помогает длительное голодание.

Полезны ли фруктовые семечки?

Расскажите, пожалуйста, о пользе семечек от яблок и груш. Я слышала, что они очень полезны. И второй вопрос: как укрепить ослабшие веки глаз?»

Зайцева Клавдия Степановна, г. Москва

Семечки от яблок и груш действительно полезны. В любых семечках много питательных веществ, аминокислот, растительных жиров, витаминов, микроэлементов. Но самое главное, в каждой семечке есть биологически активные вещества, которые активизируют все биохимические процессы в организме. В каждой семечке заложена огромная сила для построения будущего растения. Съедая семечку, вы эту силу используете себе во благо, ускоряются реакции обновления клеток. Кроме того, в семенах яблок и груш есть вещества, способствующие выведению ненужной микрофлоры, которая может завестись в кишечнике. Нужно только помнить, что биологически активные вещества сохраняются очень долго, но разрушаются при термической обработке, т. е. семечки нельзя жарить или калить в духовке. Если вы их засушили, то потом их можно размочить и есть.

Ослабление мышц век происходит только тогда, когда человек не хочет видеть то, что происходит в его жизни и рядом с ним. Человеку горько и неприятно видеть окружающее. В этом случае подсознание человека посылает импульсы из мозга к глазам и тонус мышц со временем понижается. То, что лежит внизу вашего поля зрения, вы видите. Это говорит о том, что ваше подсознание не собирается совсем закрыть ваши глаза.

Для укрепления век можно два раза в день водить по векам вокруг глазного яблока кусочком льда. Лучше если это будут замороженные настои трав ромашки, зверобоя, мяты. Водить кусочком льда нужно не больше минуты.

Еще хорошо закапывать в глаза настой лепестков василька полевого из расчета: 1 чайная ложка лепестков заваривается двумя столовыми ложками кипятка, настаивается 20 минут, процеживается. Закапывать в каждый глаз по 2 капли утром и вечером. Первое время из слезных протоков может начать отделяться слизистое содержимое, которое будет неприятно мешать зрению. Это нужно потерпеть и закапывать до тех пор, пока слезные протоки не очистятся полностью.

Простое средство от заноз

Работаю я плотником, и моя профессиональная болезнь – занозы. Уберечься от них невозможно, поэтому у нас в бригаде такое с каждым случается. Никто на такие пустяки даже внимания не обращает, а моя беда в том, что из-за этого часто случаются нарывы на коже. Вытащить занозу сразу почти никогда не удается. Я понимаю, что есть болезни и посерьезнее. Но, может, известно какое-нибудь простое средство от моей неприятности?

Зубов И. С., Ленинградская обл.

Все мы с детства знаем, что любую занозу нужно удалять как можно скорее, пока она не ушла в глубь тканей. Поранив кожу, она не только причиняет боль, но и может внести инфекцию, вызвать воспаление и нагноение. Вот почему надо немедленно и полностью удалять ее. Вымыв руки, место внедрения занозы протирают спиртом или одеколоном.

Когда кончик занозы торчит наружу, его захватывают маленьким пинцетом.

Если же он обломился и вся заноза находится в толще кожи, делают легкий надрез и удаляют занозу. После этого ранку еще раз смазывают спиртом или йодом, предварительно выдавив из нее каплю крови, и накладывают стерильную повязку.

Если заноза слишком мелкая и вытащить ее трудно, попробуйте облегчить ее выход из-под кожи естественным путем. Есть очень простое народное средство, проще не придумаешь, – это хлебный мякиш. Раньше в деревнях делали так: в течение дня к глубоко ушедшей занозе прикладывали примочку из мякиша черного (ржаного) хлеба. Можно привязать такую примочку и на ночь. Когда кожа размякнет, вытащить занозу будет намного легче. После ее удаления кожу надо продезинфицировать и лучше всего наложить на короткое время, пока ранка не подсохнет, стерильную сухую повязку.

Кстати, если у вас нередко случаются нарывы, это может быть связано с каким-либо внутренним заболеванием, поэтому надо проконсультироваться с врачом.

Здоровье и

С давних времен у людей сформировалось особо трепетное и нежное отношение к волосам. И хотя никакой биологической функции наша шевелюра сегодня не несет, волосы — это естественное, природное украшение человека, формирующее его внешний облик, а отчасти и характер. Поэтому ухудшение состояния волос, тем более их потеря, большинством женщин, а нередко и мужчинами воспринимаются как ужасное бедствие. Отчего же страдают и выпадают наши волосы? Можно ли как-то противостоять этому процессу? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач-трихолог, дерматолог и косметолог медицинского центра «Мир здоровья» Ж.М. ЗАБАРИНА.

– Жанна Михайловна, наверное, для многих читателей название «врач-трихолог» ни о чем не говорит. Чем же занимается трихология?

– Трихология – это область медицины, в задачу которой входит лечение самих волос (когда они становятся тусклыми, ломкими, медленно растут и пр.), лечение алопеции (выпадения волос) и заболеваний кожи волосистой части головы. Перхоть, себорея, любые дерматологические заболевания, в том числе псориаз кожи головы – все это поводы для обращения к трихологу.

Однако в большинстве случаев заболевания волос возникают не сами по себе: они указывают на внутренние нарушения в организме. Вот почему трихологи связаны не только с косметологией и дерматологией – они работают в сотрудничестве с эндокринологами, гинекологами, гастроэнтерологами и специалистами в других областях медицины.

– С какими проблемами обычно пациенты приходят к трихологу?

– Чаще всего приходят с жалобами на выпадение волос. У мужчин в большинстве случаев наблюдается так называемое андрогенетическое выпадение волос, то есть алопеция по мужскому типу – по центральному пробору и с образованием залысин на лбу. Причиной этого типа облысения обычно является наследственно обусловленный повышенный уровень мужского полового гормона тестостерона.

– Выходит, у мужчин с пониженным уровнем тестостерона волосы не выпадают?

– Почему же? Выпадают, только по другим причинам. Но андрогенетический тип выпадения волос – наиболее серьезная проблема, поскольку он труднее всего поддается лечению. От пациента требуется очень большое упорство, готовность все время проводить процедуры, втирать лечебные лосьоны и т.д. Труднее всего молодым людям: у них повышенный уровень тестостерона, он вырабатывается постоянно, снизить его мы не можем, и остается чисто местная терапия. Она позволяет только отсрочить облысение, хотя и это уже хороший результат.

– Однако с возрастом уровень тестостерона сам собой снижается?

– Да, но к тому времени уже атрофируется значительная часть волосяных фолликулов (луковиц), и восстановить их будет невозможно. В принципе, есть препараты, которые снижают уровень этого мужского полового гормона в крови, но мы их не используем – возникают побочные последствия, на которые, понятно, большинство мужчин никогда не согласится.

– Если у молодого человека голова практически лишена растительности, это обязательно указывает на избыток тестостерона?

– Нет, далеко не всегда. Есть и другие причины, такие как неправильное питание, нехватка в организме каких-то микроэлементов и витаминов, отравление, облучение, стрессы, инфекционные и хронические заболевания кожи головы, болезни внутренних органов и т.д. Наличие иных причин, кроме избытка тестостерона, подтверждается и тем, что выпадение волос (не сплошное, как у мужчин, а очаговое или облысение по женскому типу – равномерное разрежение волос по всей голове) нередко встречается и у женщин. Однако они не лысеют полностью: у них всегда остается хотя бы немного волос.

– Почему же выпадают волосы у женщин?

– Причин женского облысения много. К тем, которые мы назвали для мужчин (за исключением высокого уровня тестостерона), надо добавить все типично женские способы ухода за волосами (окраска, завивка, сушка и т.п.), беременность, прием гормональных противозачаточных средств. Но главной среди причин является гормональный дисбаланс. Чаще всего облысение у женщин вызывается низким уровнем гормона прогестерона, дигидротестостерона или гормонов щитовидной железы. Какого именно гормона не хватает, решает гинеколог-эндокринолог в ходе обследования.

– Значит, при заболевании волос требуется обследование?

– Да, потому что самое главное – это выяснить причину, ведь состояние волос отражает состояние организма в целом. После первичного осмотра трихолог направляет пациента на обследование. Оно включает анализ на содержание гормонов щитовидной железы, половых гормонов, на наличие антител к лямблиям и четырем видам глистов, обследование желудочно-кишечного тракта, копрограмму (анализ кала). Женщинам предлагается обязательно сделать УЗИ щитовидной железы (для выявления узлов, гипотиреоза) и органов малого таза (чтобы исключить кисты яичников, эндометриоз и т.д.).

Поэтому обследование получается очень большим. К тому же это лишь общий план. Для каждого конкретного пациента, в соответствии с его симптомами, могут добавляться еще какие-то анализы, УЗИ других органов и пр. Трихологу в работе помогают гинеколог-эндокринолог (если речь идет о женщинах), гастроэнтеролог и другие специалисты, в зависимости от того, какая патология обнаружена.

Помимо общего обследования и специальных анализов трихолог проводит и свою собственную диагностику.

– Какие методы в ней используются?

– Мы делаем спектральный анализ волос на микроэлементный состав. Отрезается небольшая прядь волос, в которой определяют десять полезных микроэлементов (кальций, железо, магний, марганец, медь, селен, кремний и т.д.) и пять вредных (свинец, ртуть, кадмий, никель и алюминий). Это очень важный анализ, потому что микроэлементы – это стройматериал для волоса. От их соотношения зависит здоровье волос, а недостаток даже одного из них может вызвать проблемы не только с

краса волос



волосами. По результатам спектрального анализа можно целенаправленно вводить в организм пациента те микроэлементы, которых ему не хватает. Для этого я назначаю пациенту диету, мезотерапию, лечебные лосьоны, которые он втирает в кожу головы, и лечебные шампуни. Одновременно происходит укрепление волос, улучшение их структуры, усиливается кровообращение и восстанавливается микроциркуляция в коже головы. Ускоряется рост волос и предотвращается их выпадение.

– Что за диету вы рекомендуете?

– Речь идет о диете, позволяющей обогащать организм теми микроэлементами и витаминами, которых ему не хватает. Например, если нужен калий, в диету включаем сухофрукты, орехи. Источник кальция – это, в основном, молочные продукты. Селена много в фисташках, морепродуктах, свином сале, чесноке. Кремний содержится в морепродуктах, топинамбуре, можно также активировать воду кусочками черного кремня, купленными в аптеке. Но, к сожалению, в современных условиях получить все необходимые витамины и минералы только из продуктов питания очень сложно. Поэтому трихолог предлагает пить курсами определенный комплекс витаминов и минералов, которых не хватает в организме данного пациента.

– А что такое мезотерапия?

– Вместо приема микроэлементов внутрь можно с помощью маленькой иголочки обкалывать участки кожи, где выпадают волосы, специальным лечебным коктейлем, содержащим необходимые вещества. В результате полезные микроэлементы попадают прямо в волосяной фолликул. Уколов делается много, но на малую глубину (не более 2-3 мм), и процедура не очень болезненна. Этот метод называется мезотерапией. С его помощью в луковицы волос попадают питательные вещества, которые не могут проникнуть туда иным способом – ни через кровоток, ни впитаться через кожу. Одновременно улучшается микроциркуляция, происходит воздействие на биологически активные точки. Процедура проводится раз в неделю, и курс составляет от 6 до 12 процедур, так как волосы у нас отрастают за 3-4 месяца.

– Хотелось бы получить от вас рекомендации по уходу за волосами. Например, как часто мыть голову?

– Берите шампунь по вашему типу волос, не раздражающий кожу (с нейтральным pH), и мойте так часто, как вы хотите. Но гораздо важнее мыть волосы правильно.

– Разве в этом есть какая-то особая премудрость?

– От того, как мы моем волосы, тоже зависит их состояние, поэтому надо соблюдать несколько простых правил. Во-первых, волосы перед мытьем тщательно расчесать. Температура воды должна быть невысокой, не выше 50°С, а шампунь – соответствовать вашему типу волос. Наносить его следует не на волосы (особенно если он концентрированный или лечебный), а развести в небольшом объеме воды или равномерно растереть между ладонями и нанести по всей длине волос. Много шампуня не лейте: для длинных волос достаточно двух чайных ложек, а для коротких – нескольких капель. Кожу головы надо не скрести ногтями, а массировать подушечками пальцев. Потом очень важно тщательно промыть голову от шампуня. Споласкивать лучше прохладной водой, а потом повторить с ополаскивателем или бальзамом, который тоже как следует смыть.

– Сушить волосы тоже, наверное, надо по каким-то правилам?

– Главное правило – делать это как можно бережнее. Волосы нельзя выкручивать, отжимать. Достаточно промокнуть их чистым полотенцем и обернуть им. Когда волосы немного подсохнут, их надо расчесать редким гребнем.

– Можно ли пользоваться феном?

– А что делать? Времени у нас всегда не хватает. Но фен очень сильно сушит волосы, поэтому хотя бы не гоняйте его на горячем режиме и держите на расстоянии 30-40 см от волос.

– Как вы относитесь к народным средствам для ухода за волосами?

– Хорошо отношусь, хотя предпочитаю более эффективные профессиональные средства. Но если пациент привык или хочет пользоваться народными средствами, то почему бы и нет? Крапива, куриный желток, репейное масло... Кто-то ополаскивает волосы настоями трав. Одна моя пациентка втирала луковый сок с медом. Конечно, если причина – гормональная, это не поможет, но если человек чувствует, что структура волос становится лучше, или испытывает психологический комфорт, то пусть применяет.

– Влияют ли на состояние волос стрессы, тяжелые психоэмоциональные переживания?

– Очень сильно влияют. Все знают, что при тяжелых потрясениях начинают выпадать волосы как показатель общего состояния организма. Есть даже особый тип послестрессового выпадения волос – после родов, тяжелых заболеваний, травм, операций и т.д. Это происходит обычно через 3-4 месяца после случившегося стресса. Поэтому трихологи всегда спрашивают пациента, не было ли у него в этот период каких-то травматических событий.

– Какие методы ухода за волосами недопустимы при алопеции?

– При выпадении волос я запрещаю пациентам любую завивку, бигуди, щипцы, окраску и т.д. Если уж вам непременно требуется покрасить волосы, тогда нужно использовать нейтральные красители – хну, басму. Кстати, очень красивый цвет получается.

– Что бы вы хотели в заключение пожелать нашим читателям?

– Если у вас начали выпадать волосы, не хватайтесь за репейное масло, а сразу обращайтесь к трихологу. Потому что причина всегда внутри, ее надо найти и устранить, только тогда появится смысл в лечении препаратами местного действия.

Беседовал Александр ГЕРЦ

Мой рассказ – о том, как береза, этот белоствольный символ нашей русской природы, исцелила меня от болезни, отплатив мне добром за мое доброе к ней отношение.

Добром за добро

Есть у меня дачка под Москвой – небольшой участок, обычные шесть соток, и маленький домик. Но я им горжусь, потому что сам его построил. Сам фундамент закладывал, сам доски тесал, сам крышу настилал. А то, что домик маленький и на баньку похож – это ничего, я ведь один. Зато в нем есть настоящая русская печка с духовкой. Она, почитай, всю жилую площадь занимает. Хотя и не совсем она русская, а наполовину финская, поскольку мне класть ее знакомый мужик-финн помогал. Ну, а они, финны-то – известные мастера печного дела. У них в домах и дыму никогда не бывает, и вытяжка такая, что в комнате курить можно, только открой печную дверку – и все курево в трубу вытянет. Я знаю, там бывал. А поскольку я в прошлом – заядлый курильщик, то мне это было очень важно. Хотя, конечно, давно надо было курить бросить, но я все тянул, пока болезнь вплотную не подступила. Напрасно я своих знакомых слушал, которые утверждали, что нельзя резко прекращать курить – дескать, организм уже привык получать свою долю яда, а лишившись его, он обязательно запротестует. Ерунда все это. Не надо курить, здоровье свое портить. Так что если курите – немедленно бросайте!

Пять лет назад я решил разработать дальний угол участка, картошку посадить. Смотрю – а там выросла березка, чахлый такой, слабенький росточек. Начал я его выкорчевывать, но потом что-то такое на меня нашло, ну, я его и пожалел, оставил, только корни немного повредил. И, наверное, березка стала от этого засыхать. А мне вдруг так захотелось это деревце выходить – страсть! Стал я его обильно поливать и утром, и вечером, а лето выдалось сухое, жаркое, и на том месте, где березка выросла, был самый солнцепек. Потом я землю вокруг деревца взрыхлил, вскопал, удобрений добавил, недельки через две смотрю – вроде и ничего, оживает мой дохлячок, даже листики новые на тонких веточках распустились.

Полюбил я свою березку, прямо душой к ней прикипел. Будто бы родное существо у меня появилось. А то домашних животных нет, дом мой стоит на отшибе, соседи все далеко, живу – бирюк-бирюком, а тут живое деревце, да такое махонькое, слабенькое, куда уж ему выжить-то без моей заботы! Тут же я и лавочку поставил и теперь каждый вечер под березкой сидел, отдыхал после огородных трудов, книжки почитывал. А я очень стихи люблю, особенно военные – Слуцкого, Твардовского. Сижу, бывало, читаю, да так иногда увлекусь, что прямо в голос начинаю стихи говорить. Кому? А никому, себе да березке.

И, представьте себе, к концу лета окрепло мое деревце, даже сухие веточки зазеленели. Может, от удобрений ожило оно, или от регулярного полива, но все же еще и от того, что я за ним с любовью ухаживал, даже стихи вслух читал. С той поры прошло лет шесть. Моя худенькая березка превратилась в хорошее крепкое дерево с густой кроной, под которой приятно летним вечером чайку выпить. Все бы ничего, да только я сильно сдал за последние год-два. С печенью у меня начались серьезные проблемы, и кашель замучил. Врач сказал – от курения, а еще, честно сказать, в последнее время я часто выпивал. Боли в правом боку под ребром стали постоянно донимать, просто сил нет. Сходил к врачу, тот послал на УЗИ, а там сказали – камешки у вас, хотя и небольшие. И прописали мне всякие лекарства. Пожаловался я на это нашему председателю садоводства, а он сказал, что у него тоже была беда – цирроз печени у него подозревали. Чем его только ни лечили, а помогла настойка на березовых бруньках, то есть почках. А вообще, говорит, береза от всего лечит, вот тебе про нее книжка, там рецепты от всех болезней, ты почитай на досуге.

Тем же вечером, сидя под березой, прочел я эту книжку одним махом. И так много узнал о целебных свойствах березы, что только диву давался. Надо же, а я ведь раньше-то и не думал, что у меня на участке такой чудо-доктор растет.

Береза, оказывается, и ревматизм, и кожу лечит, даже туберкулез и опухоли! А главное – настойка березовых почек, то есть бруньков, камни растворяет – и мочевые, и желчные! То самое, что мне как раз и надо. Но лето было уже в разгаре, и пока я дожидался следующей весны и березовых почек, начал лечиться так: заваривал сушеные березовые листья, 1 ст. л. листьев на стакан кипятка, и пил по полстакана перед едой все лето и осень.

Прошлой весной я приехал на дачу раньше обычного, чтобы не пропустить время, когда идет березовый сок и завязываются почки. Впервые заготовил березовый сок и хранил его в холодильнике в стеклянных банках. Сам себе удивляюсь, как же это я раньше ни разу в жизни не попробовал этот потрясающе вкусный и целебный напиток! Принимал я его три месяца, как лекарство. Когда на березе появились первые почки, я их собрал, высушил, как положено, и настоял на водке – 1 стакан почек залил 1 л водки и принимал по чайной ложке перед едой в течение всего прошлого сезона. И это был единственный алкогольный напиток, который я потреблял. А курить я бросил еще до того.

К концу сентября от болей у меня и следа не осталось. И кашель куда-то ушел и не вернулся. Осень и зима прошли тоже хорошо. А нынешней весной я опять запасся и соком, и почками, чтобы повторить лечение. Вроде бы бодрость ко мне вернулась и здоровье поправляется. Спасибо за это ей, дорогой моей подруге-березе! Как же хорошо, что я ее не загубил, а выходил, и теперь она мне добром за добро отплатила.

Реутов Борис Тимофеевич,
Московская обл.

КРАСАВИЦА МАЛЬВА, ОНА ЖЕ – ПРОСВИРНИК

Лесную мальву с большими розовыми цветами трудно не заметить вдоль дорог и в лесу на опушках: высокие стебли видны отовсюду. В детстве мы часто ели плоды мальвы, которые называли калачиками. Зная о целебных свойствах растения, люди с удовольствием используют листья просвирника также для приготовления салатов и супов. Препараты просвирника применяют внутрь при болезнях гортани, трахеи, воспалении легких, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, бронхите, ларингите. Отвар корней и надземной части используется при заболеваниях сердца. Наружно применяют для лечения ожогов и некоторых кожных заболеваний; при мучительном сухом кашле, катаре горла и сиплом голосе – как полоскание.

ДЛЯ МЕНЯ МАЛЬВА – ПАЛОЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА

У каждого, кто привык пользоваться лекарственными растениями, есть несколько растений, которым полностью доверяешь, пользуешься ими в случае необходимости, и они реально помогают справиться с проблемой. Для меня, среди прочих, таким растением является просвирник, чаще его знают просто как мальва лесная. В июле, как только мальва начинает цвести, я дожидаюсь, когда цветы наберут силу, но еще остаются свежими, я их собираю и сушу. Листья тоже сушу, но цветы использую чаще. Из них готовлю настой:

1 столовую ложку цветков или листьев просвирника лесного залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день, при желании можно добавить в настой 1 чайную ложечку меда.

Мне этот настой помогает в самых разных случаях: и когда сердце покалывает, и когда в желудке дискомфорт. С одной стороны, настой просвирника обладает противовоспалительными свойствами, а с другой стороны – мягчительными. Как я понимаю, настой расслабляет мускулатуру, в том числе и сердечную, и сразу становится легче. Этот же настой помогает и при простудах, его хорошо не только пить, но и полоскать им горло, нос, лекарство на все случаи жизни и без побочных действий.

Ольга Федоровна Никитина, г. Подольск

СЕЛЕЗЕНКУ ВЫЛЕЧИЛА ЗА МЕСЯЦ

Никогда не задумывалась о причинах болезней, я имею в виду болезни серьезные – воспаления, нарушение функций внутренних органов и систем, а не насморк с гриппом. Сначала у меня появились проблемы с печенью, я долго лечилась, болезнь отступила, ненадолго забыла, но несколько лет назад на очередном осмотре у врача выяснилось, что у меня увеличена селезенка. Я винила себя, потому что забыла уже про здоровый режим, печень меня не беспокоила, и вдруг все снова началось. Врач меня предупредил, что с селезенкой вообще шутки плохи. От страха за собственную жизнь я начала лечиться по всем направлениям сразу. Перелопатила все народные рецепты на эту тему, выбрала для себя самые подходящие. В течение месяца через день принимала специальные ванны.

Надо взять по 50 г цветков и листьев просвирника, травы полыни и ромашки аптечной, залить 2 л кипятка, настаивать два часа, затем процедить в теплую ванну. Одновременно отдельно приготовить отвар овса. Для этого взять 200–300 г овса, залить 1,5 л воды, отварить до готовности зерен, дать остыть и процедить отвар также в ванну. Температура воды должна быть 37–38 градусов, время процедуры – 15–20 минут перед сном.

Это приятное лечение. Ванна действует комплексно и очень положительно. За месяц селезенка пришла в норму. А диета и здоровый образ жизни снова вернули меня в нормальное состояние.

Лариса Борисовна Шевелькова, г. Томск

И ОТ АНГИНЫ, И ОТ ОЖОГОВ

Помню, как-то в детстве я ошпарилась паром из чайника, но мама не растерялась, сорвала несколько лепестков с мальвы, размяла их и приложила к ошпаренному месту. Боль прошла незаметно, а меня поразило, что цветок оказал такое действие. С тех пор и запомнила, что красавица-мальва – это еще и лекарство. Я сушу всегда ее цветы вместе с листьями, чтобы готовить целебные отвары.

Если болит горло или десны воспаляются, я беру 4 столовые ложки цветков или листьев, настаиваю 2 часа в 2 стаканах кипятка, процеживаю и использую для полосканий. Этот же настой можно использовать для примочек и компрессов на ранки, синяки, обморожения, ожоги.

Обычно для наружного применения я готовлю настой в два раза концентрированнее, чем при приеме внутрь. Кстати, не могу не сказать и о том, что компрессы с мальвой очень хорошо помогают избавиться от геморроя. И вообще мальва – большая помощница: слабый настой хорошо действует на кишечник, избавляет от поносов, устраняет воспаления при колитах, а отвар корней избавляет от изнурительного кашля. Так что если растет у вас на огороде мальва, заготавливайте все – и цветочки с листьями, и корешки, это все ценное лекарство, лучше аптечного.

Нина Евгеньевна Афанасьева, г. Таганрог

АНЕМИЯ ОТСТУПИЛА

У меня в последнее время самочувствие резко ухудшилось. Я не могла понять, в чем дело. Вроде питаюсь не плохо, высыпаюсь, а чувствую себя такой разбитой постоянно, что еле ноги волочу на работу и домой. Да и в выходные ничего толком не успеваю сделать. Планы грандиозные, а с постели встану, и сил никаких нет. Вроде бы и витамины пропила, а все равно лучше не стало.

В конце концов обратилась к участковому терапевту, и она посоветовала сдать кровь. Кровь моя оказалась в целом нормальной, только вот был очень низкий гемоглобин. Врач выписала мне препараты железа, я месяц пила таблетки, снова сдала кровь, но улучшение было совсем маленьким. Тогда доктор велела сдать анализы на состав микрофлоры в кишечнике, и оказалось, что у меня явный дисбактериоз. Вот так нашлась причина моей анемии. Оказывается, все, что я ела, плохо усваивалось, так как полезных бактерий в кишечнике не хватало, а я пыталась витаминами проблему убрать. Врач сказала мне купить бифидопрепараты и пить их месяц, а потом, после перерыва, еще раз повторить курс.

Я честно пропила месячный курс полезного лекарства, а во время перерыва решила еще раз попробовать увеличить свой гемоглобин.

• Утром натощак ела большую горсть морковки, смешивая ее с растительным маслом или сметаной, по выходным добавляла чеснок (перед работой есть чеснок не решалась), так как он также от дисбактериоза помогает.

• Перед обедом и ужином я съедала по 50 г темного натурального меда, смешанного с козьим молоком 1:2. Принимала мед за 20 минут до еды. А когда не было козьего молока, я смешивала мед в равной пропорции с размолотым орехом и фундуком и ела по 1 столовой ложке 2–3 раза в день за полчаса до еды.

• Вместо чая я заваривала себе 2 чайные ложки толченых ягод рябины, заливая их 2 стаканами кипятка. Давала 1 час настаиваться ягодному чаю, закрыв посуду крышкой, а потом выпивала примерно половину стакана. Пила такой рябиновый чай 3–4 раза в день.

Через месяц я продолжила лечить дисбактериоз, стала пить еще одну упаковку бифидокапсул, но при этом и анемию свою лечила – ела гречу, покупала гранатовый сок, ела мед, яблоки, ягоды. Когда после всего этого я сдала анализы, то гемоглобин улучшился сразу на 15 пунктов. Я была очень рада, тем более что у меня появились силы радоваться. Вот что значит хорошая кровь – сразу жить захотелось. Теперь, если я пью антибиотики, которые могут нарушить мою микрофлору, то сразу же пропиваю курс бифидопрепаратов, а в обычной жизни каждый день ем и пью молочнокислые продукты с добавлением полезных бактерий, чтобы нужных микроорганизмов в кишечнике хватало и питательные вещества нормально усваивались. Ведь я уже знаю, что значит падать без сил при анемии, и не хочу еще раз это повторить.

Коровина Елена Ивановна, г. Казань

КАБАЧКИ ПОМОГУТ ПЕЧЕНИ

В прошлом году я выяснила, что у меня бывает застой желчи. Столько лет я мучилась тяжестью в животе и болями под правыми ребрами, но не знала, в чем дело! Каждый раз просто считала, что поела что-то жареное или жирное. В крайнем случае активированный уголь съедала и этим ограничивалась. А оказалось, что вся причина в плохом желчеотделении. А ведь от этого нарушается весь процесс пищеварения, работа печени и кишечника.

Когда я узнала от докторов, что мне надо стимулировать выделение желчи, то начала изучать, что способствует этому важному процессу. Нашла в литературе интересную информацию о том, что утром натощак надо выпивать стакан горячей воды. Конечно, не кипятка, но все же достаточно горячей кипяченой воды, чтобы запустить процесс пищеварения и облегчить работу по перевариванию завтрака. Вода как бы пробуждает пищеварительную и желчевыделительную системы после ночного сна.

Потом я изучила продукты, которые полезны при застое желчи.

Стала есть меньше сладостей, которые ослабляют желчевыделение. Регулярно готовила себе овощные блюда с растительным маслом и особенно часто винегрет, который очень благотворно влияет на все пищеварение.

Но среди всех полезных для меня продуктов я нашла свой самый любимый. Им оказался знакомый мне с детства кабачок. Оказалось, что он помогает разгрузить печень, способствует хорошему пищеварению, а также содержит очень много полезных веществ.

Особенно меня порадовало то, что в кабачке большое количество антиоксидантов, которые оказывают омолаживающее действие на организм. Но для того чтобы вся эта польза в кабачке проявлялась активно, я ела кабачок или сырым в салатах, или совсем недолго тушила в маленьком количестве воды. Мое любимое и полезное блюдо из кабачка сделать очень несложно.

Я брала сырой кабачок, мыла его и резала соломкой, добавляла столько же огурца, который я также нарезала соломкой. Салат заправляла сметаной. Украшала салат вареным нарезанным яйцом, кусочками помидора (его надо брать в 2 раза меньше, чем огурца) и разнообразной зеленюшкой.

По-моему, очень просто, полезно и вкусно, что немаловажно. У меня даже внуки этот салатик с удовольствием едят, хоть он у меня и считается лечебным. Когда у меня тяжесть в области печени, то я исключаю из салата яйцо, и сырые кабачки мне быстро приводят желчевыделение в порядок. Летом на даче этот салат и вовсе незаменим, ведь у каждого на грядках есть огурчики, кабачки, да и помидорки с зеленью встречаются.

Я на своем опыте убедилась, что иногда достаточно подправить питание, и организм начинает лучше работать, а это, согласитесь, проще, чем глотать таблетки.

Ноломова Валерия Григорьевна, г. Саратов

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТИК ВЫРУЧИТ

У моей бабушки я уже много лет учусь самостоятельно справляться с любыми недугами, начиная от насморка и заканчивая чем-нибудь посерьезнее. Дело в том, что бабушка еще в молодости перенесла острое воспаление почек, ей врачи говорили, что недолго она задержится на этом свете. Наперекор таким прогнозам она не только вылечилась и родила троих детей, но еще научилась не доверять подобным обещаниям врачей, а также прислушиваться к собственному организму, который всегда подсказывает, что нужно делать. И если вдруг она начинает чувствовать свои почки время от времени, начинает лечиться лавровым листом.

1 чайную ложку лавровых листьев (раскрошенных) залить 2 стаканами воды и варить на сильном огне 5 минут. Затем дать настояться отвару в течение двух часов. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день в течение 3–4 дней.

Это средство всегда выручает, но если боли в почках не проходят, надо заново пройти обследование, чтобы исключить появление камней или сильного воспалительного процесса.

Лидия Мартынова,
г. Каменск-Уральский

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОТЕКОВ

Мне еще не скоро выходить на пенсию, я работаю, но стала замечать, что с возрастом все чаще по утрам плохо выгляжу: лицо как бы одутловатое, веки набрякшие. Понимаю, что это из-за отеков, хотя в чем кроется причина самих отеков, не пойму: сердце у меня здоровое, почки тоже. Видимо, возрастные изменения, которые во всем организме происходят, таким образом и сказываются на внешности. Я посоветовалась со своими подружками, и одна из них дала мне старинный рецепт, при помощи которого можно и от отеков избавляться, и пищеварение нормализовать, и от многих других проблем избавиться, и все это при помощи льняного семени.

2 столовые ложки льняного семени залейте 0,5 л воды, кипятите 10–15 минут. Посуду закройте крышкой и поставьте в теплое место примерно на час настаиваться. Для вкуса можно добавить немного лимонного сока. Отвар надо пить по полстакана 4 раза в день. Короткий курс рассчитан на 5 дней.

Даже знаменитая болгарская целительница Ванга советовала льняное семя использовать при многих заболеваниях, в частности, отваром льняного семени она лечила миомы матки. Я хочу сказать, что такое лечение полезно еще и потому, что сразу действует по нескольким направлениям.

Елена Юрьевна Нестерова,
г. Нижний Новгород

НИКАКИХ ТАБЛЕТОК НИКОГДА!

За свою долгую жизнь я научилась обходиться без таблеток. Сначала многие лекарства невозможно было купить из-за дефицита, потом аптеки переполнились всеми лекарствами, но большая часть из них якобы фальшивые. Но даже не в этом дело. Меня всегда больше беспокоило то, что химическими средствами гораздо проще избавиться от боли и при этом нанести вред всему организму. Вот и стала изучать народную медицину. Справедливости ради должна сказать, что и лечение лекарственными растениями всегда должно проводиться с величайшей осторожностью, ведь действующие вещества растений – это тоже лекарство. Я хочу рассказать, как можно почти стопроцентно избавляться от головной боли, возникающей практически по любым причинам, без таблеток.

Как только начинается головная боль, я стараюсь почти ничего не есть некоторое время и пить свежий картофельный сок по 1/4 стакана. Два-три раза в день почти всегда дает отличный результат даже при стойких болях.

Пусть вас не пугает, что хлопотно готовить сок. Отмойте одну картофелину щеткой, не счищая тонкой кожуры, натрите на терке или измельчите в блендере и отожмите. Одной картофелины хватит с лихвой, к тому же полезнее каждый раз пить самый свежий сок.

Если же головная боль связана с повышенным артериальным давлением, я советую хотя бы некоторое время пить свежий сок из ягод калины – по 1/3-1/4 стакана два-три раза в день, это самое лучшее средство от гипертонии.

Валентина Васильевна
Мокроусова, г. Псков

ЛЕЧИМ СУСТАВЫ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА

Это, пожалуй, самая острая проблема – больные суставы. Рецептов лечения артритов, артрозов, радикулита настолько много, что первое, что пришло мне в голову от множества рекомендаций – так почему же люди до сих пор жалуются на болезни суставов! Позже я понял, когда сам перепробовал множество средств, что у каждого больного может быть только свой путь избавления от болезней. Поэтому я не буду говорить, что мой рецепт лучше всех помогает справиться с острой болью суставов, просто скажу, что мне помогает. Значит, вполне вероятно, что кому-то еще он также поможет справиться с болью. Рецепт хорош еще и потому, что быстро снимает отек во время воспаления, а это уже очень много во время обострения.

Возьмите одно куриное сырое яйцо, взбейте его с двумя столовыми ложками поваренной соли, нанесите смесь на бинт, сложенный в несколько слоев, или полоску хлопчатобумажной ткани и оберните больные суставы. По мере высыхания смазывайте повязку заново соленой яичной смесью до трех раз.

После этой процедуры любая обезболивающая и противовоспалительная растирка окажется намного эффективнее и быстрее подействует. После соленой повязки острота приступа снимается, можно спокойно принять решение, как действовать дальше. Я этим только и спасаюсь обычно.

Игорь Петрович Разумовский,
г. Тихвин

Фитнес на диване

Как приятно отдыхать, лежа на диванчике, разгадывая кроссворд или просматривая любимый сериал! А если совместить приятное с полезным и одновременно выполнять какие-нибудь простые, но эффективные упражнения? Это будет просто великолепно!

Такую мысль подсказала мне подруга – она где-то вычитала, что во время просмотра любимого сериала или веселой кинокомедии можно параллельно заниматься гимнастикой. Идея пришлась мне по душе – даже не вставая с дивана, можно вести борьбу с лишним весом, укреплять мышцы живота, добиваться гибкости.

Сейчас на каждом телевизионном канале любая передача или фильм прерываются рекламой. И вы оказываетесь перед выбором – переключиться на другой канал или использовать образовавшиеся пятнадцать свободных минут на улучшение собственной физической формы. Если возле дивана на полу лежит ковер – замечательно, можно заниматься не на диване, а на нем. Если такового не имеется, то достаточно положить на пол одеяло – и вот уже у вас есть специальный коврик.

1. Сидя на диване или стуле. Прикоснитесь кончиками пальцев к плечам и начинайте медленно поднимать и опускать локти – «хлопать крыльями». В таком же положении можно выполнять круговые движения локтями то вперед, то назад. Повторяйте каждое движение 10–15 раз. Это упражнение можно делать как стоя, так и сидя на стуле или диване.
2. И. п. – то же. Сделайтв 10–15 наклонов вперед и назад. При наклонах вперед старайтесь дотянуться руками до задних ножек стула. Выпрямляясь, поднимайте руки вверх и потягивайтесь.
3. Сядьте на пол, обопритесь спиной о диван, а руками – о пол, постарайтесь приподнять ступни ног, задержитесь в таком положении несколько секунд, вернитесь в и. п.
4. Не меняя положения туловища, приподнимите ноги над полом и выполняйте перекрестные движения ногами.
5. Встаньте перед спинкой стула и сделайте несколько приседаний, придерживайтесь руками за сиденье. Спину держите прямо. Для разнообразия можно сделать «пистолет»: приседать на одной ноге, вытянув вперед другую ногу.
6. Лежа на спине (на диване или коврике). На выдохе поднимать прямые ноги и опускать их на вдохе.
7. И. п. – то же. Приподнять голову и верхнюю часть корпуса, а затем слегка развернуть корпус вправо. Удерживайте положение до наступления усталости. Повторите то же самое, только с разворотом влево. Тяжело? Ничего! Зато очень полезно!
8. Лежа на боку. Поднимайтв ногу вверх (на 10–15 см) и опускайте. Как только устанете, повернитесь на другой бок и повторите упражнение другой ногой.
9. А теперь тренируем руки, не отходя от дивана и телевизора! Возьмите заполненную водой пластиковую бутылочку и сжимайте ее пальцами, используя вместо эспандера. Отличная нагрузка для мышц рук, кистей и пальцев!
10. Потом походите немного по комнате на полусогнутых ногах. Спину держите прямо, плечи отведите назад, а руки сильно сожмите в кулаки. Это совсем нетрудно, а ведь в процессе незаметно тренируются все группы мышц!

Указанные упражнения можно выполнять в любом порядке – так, как вам захочется.

Вы укрепите мышцы и любимый сериал не пропустите!

Лосенко Л., г. Истра

Долой усталость!

Было время, когда после работы я возвращалась домой сильно уставшей, а то и вовсе без сил. Хотелось поскорее добраться до дивана и рухнуть. Ноги болели так, что о походах куда-либо – в театр, в кино – я и думать не могла. Желание было одно – хорошенько выспаться, чтобы на следующий день пойти на работу.

Все время думала, как же снять утомление после трудного (и даже не очень трудного, но все равно утомительного) рабочего дня? И наступил день, когда я нашла ответ на данный вопрос. Легкая и непродолжительная гимнастика, которую я поначалу выполняла через силу, стала для меня спасательным кругом. Потихоньку я втянулась и вскоре даже после тяжелого рабочего дня с помощью простых упражнений могла легко и быстро восстановить свои силы и чувствовать себя человеком.

А всего-то и надо было сделать несколько упражнений, повышающих общий тонус и снимающих усталость и напряжение. Это несложно и очень приятно.

1. Вам знакомо упражнение «велосипед»? Вот и проделайте его в течение нескольких минут, лежа на твердой поверхности.
2. Если вы освоились с «велосипедом», то и «березку» выполните легко: лежа на спине, поднимайте прямые ноги вверх, стараясь достигнуть вертикального положения и опираясь при этом на согнутые в локтях руки. Постарайтесь поднимать не только ноги, но и ягодицы, и нижнюю часть спины. Попробуй простоять в таком положении 5–6 секунд. Затем медленно, как бы складываясь, опустите ноги.
3. Теперь предстоит «прогулка» по стенам родного дома. Не нужно думать о каких-то аномальных или нереальных способах передвижения, все гораздо проще. Надо лечь на спину, чтобы ваше тело было расположено перпендикулярно к стене (или любой другой ровной поверхности). Затем следует согнуть ноги в коленях и поставить стопы на стену. И совершать небольшие шаги по стенке вверх до полного выпрямления ног, затем также потихоньку «шагать» вниз. Нескольких «прогулок» вполне достаточно, чтобы почувствовать легкость в ногах.

После упражнений можно перейти к водным процедурам – устроить своим ноженькам контрастные ванны. А затем смазать свои натруженные ножки специальным кремом да надеть хлопковые носочки – усталость снимет как рукой!

Иванова Г., г. Ярославль

ПО МОЛИТВАМ СВЯТЫХ

В нашей стране сейчас многие люди теряют работу. Кто-то, потеряв работу, начинает пить... Но не будем о плохом говорить. Расскажу такие истории. Один мужчина пенсионного возраста остался без работы. Он понимал, что, даже будучи хорошим специалистом-краснодеревщиком, работу в его возрасте найти нелегко. Помолясь у мощей блаженной Матроны Московской, он в тот же день нашел работу. И это – не единственный случай помощи Божьей по молитвам святой Матроны! Сообщаю адрес монастыря: Москва, ул. Таганская, 58.

Для святых расстояний нет. Вы можете купить икону Матроны Московской и акафист в любом храме или монастыре и читать молитвы ежедневно, но не в пост и с благословения батюшки. Можете заказывать молебны.

Помогает найти работу и святой князь Даниил Московский (адрес монастыря: Москва, ст. метро «Тульская», Даниловский вал), и святая блаженная Ксения Петербургская (адрес часовни: СПб, ул. Камская, 24), и Николай Чудотворец. Одна женщина, наша соотечественница, живущая в Америке, осталась без работы. С благословения батюшки она начала читать акафист святому Николаю Чудотворцу и через сорок дней нашла такую работу, о которой не могла и мечтать. Святой Николай Чудотворец – великий святой. По его святым молитвам Господь посылает помощь в решении очень многих проблем.

Как часто нет спокойствия и мира в наших семьях! И кажется, что с этим ничего поделать нельзя. Мы забываем слова Господа: «Мир мой даю вам», а также слова святого Серафима Саровского: «Радость моя, стяжи дух мирен», обращенные к каждому из нас. Вот об этом следующий рассказ.

Одна девушка неудачно вышла замуж. В доме мужа ее постоянно обижали. От горя она хотела наложить на себя руки. С решимостью выполнить задуманное она направилась к калитке. За нею она неожиданно встретила монаха, который ей сказал примерно так: «Вернись домой. На чердаке найдешь икону Божьей Матери "Тучная гора"». Отслужите молебен. И будет у тебя спокойная жизнь».

Женщина все так и сделала. На чердаке дома нашла икону Божьей матери



«Тучная гора» («Тучная» значит «высокая»). Отслужили молебен. И после этого все ее мучения прекратились. И для всей семьи настала спокойная жизнь.

Так же и мы можем в храме купить маленькую икону – копию чудотворного образа Божьей Матери «Тучная гора» – и молиться перед ней, чтобы Господь по молитвам Своей Пречистой Матери дал и нам мирную жизнь.

Господи, милостив буди нам, грешным. Пресвятая Богородица, спаси нас! Все святые, молите Бога о нас!

Адрес: Матвеевой Людмиле Николаевне, 143988, Московская область, г. Железнодорожный-8, м/р Павлино, д. 25, кв. 167

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ

Я долго не понимала, что наши болезни зависят от состояния нашей души. Люди, которые часто обижаются, как правило, страдают от заболеваний горла, щитовидки. А я с детства болела ангинами, имела диффузный зоб. Как только стала меньше обижаться, стало меньше болеть горло, уменьшился зоб. И так я поняла, что каждая отрицательная эмоция бьет по нашему здоровью.

Очень трудно прощать, но непрощенные обиды скапливаются в нашем теле в виде опухолей, а неприятие какого-то человека оборачивается неперевариванием пищи, осуждение других людей – болезнями зубов. А надо научиться жить по заповедям, которые нам были даны!

Все стараются не испачкать одежду, а испачкать душу мало кто боится. Чем грязнее душа, тем больше болезней в теле. И человек, который встает на путь исправления своих недостатков, начинает выздоравливать. Даже в кризис (а были времена и похуже!) все надо принимать в спокойствии, со смирением, т. е. с миром в душе.

Всем желаю мира в душе и здоровья.

Адрес: Золотаревой С.Н., 394053, г. Воронеж, ул. Лизюкова, д. 46, кв. 58

СКОРЫЙ НА ПОМОЩЬ

Я хочу рассказать о самом почитаемом на Руси святом – Николае Чудотворце. По-моему, он никогда не отказывает в помощи. Я три раза в этом году обращалась к нему за помощью – вот об этом и хочу рассказать. У меня была проблема – поругалась с дочерью и не общалась с ней полтора года. И вот однажды в рабочее время на служебной машине я подъехала к церкви. Водитель знал о моей проблеме, знал и о том, что я хочу отправиться в церковь к Николаю Угоднику с просьбой о примирении с дочерью. Я предложила ему тоже пойти в церковь и помолиться о здравии жены, которой предстояла операция. Он отказался, сказав, что в это не верит, и поэтому остался в машине.

На другой день я ехала в машине с этим же водителем. И вдруг у меня зазвонил сотовый телефон – звонок был от дочери. От волнения я даже начала заикаться. А что было с моим водителем! У него глаза из орбит чуть не вылезли! Он отпустил руль от удивления, быстро перекрестился и сказал, качая головой: «Есть Бог на белом свете!» А с дочерью я помирилась и потом рассказала ей, кто помог нам.

Второй случай: мне очень были нужны деньги – помолилась, и Николай Угодник помог в этот же день. Третий случай: я никак не могла бросить курить и обратилась, конечно, к Николаю Угоднику. Вечером помолилась в церкви, потом приехала домой и выбросила сигареты. А утром началась новая жизнь – без сигарет.

Господи, до сих пор не верится, что я бросила курить: ни страданий, ни мучений не было – будто никогда и не курила. Конечно, я заказала благодарственный молебен. И после этих событий я еще больше поверила в Бога.

Николай-угодник, Чудотворец, моли Бога о нас!

Адрес: Шамтурина, г. Ижевск



ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Хочу поблагодарить редакцию за новую рубрику, в которой люди вспоминают свою жизнь, молодость, те самые моменты, которые всегда приятно вспомнить.

Я читаю эти рассказы незнакомых людей и четко вспоминаю те годы. Мне тоже довелось провести молодость в той стране, которой уже нет. Жизнь наша была и трудной, и радостной, хотя не исключено, что всем нам свойственно идеализировать собственное прошлое. Однако я тоже с удовольствием вспоминаю, как интересно мы в то время жили. Вот недавно кто-то вспомнил о нормах ГТО, которые люди раньше сдавали. А в моем коллективе – я работала монтажницей на радиозаводе – мы никогда не дожидались команды сверху, сами устраивали себе спортивные праздники. Летом чаще выезжали на природу, зимой – реже, но всегда устраивали эти мероприятия, которые назывались День здоровья. Зимой обычно все катались на лыжах, а летом устраивали самые неожиданные праздники. Иногда это были спортивные эстафеты с забегами по 200-300 метров, иногда устраивали соревнования по спортивному ориентированию в лесу. Причем все было организовано вполне серьезно, приходилось переплывать речку, перебираться по оврагам и даже вскарабкиваться по склону холма. Сначала все с полной ответственностью выполняли свое задание, а потом, когда последние участники возвращались на лесную поляну, устраивалось торжественное награждение победителей. Вручали грамоты и памятные подарки. Мы обычно выезжали всем цехом, и не только молодежь, но и люди постарше. Заранее наш комсорг собирал организационную группу из тех, кто имел спортивные навыки и знал правила разных соревнований. Они продумывали программу праздника очередного Дня здоровья, готовили все необходимое. В заключение праздника на поляне всегда разжигался большой костер, мы ели печеную картошку, закусывали, пели песни под гитару. Этих праздников мы все с нетерпением ждали, без уважительной причины их никто не пропускал, потому что после каждого такого выезда впечатлений накапливалось надолго. И я согласна, что так мы лучше узнавали друг друга, в коллективе появлялась особая атмосфера. Может, громко скажу, высокопарно, но это для нас была вторая семья.

Сыну иногда рассказываю про эти времена, он иронично улыбается. У них тоже на работе проводят совместные мероприятия, сейчас это называется, кажется, «корпоратив». Но, судя по последнему разу, обычно все сводится к совместному походу в ресторан или какой-нибудь клуб, за вечер народ успевает основательно нагрузиться спиртными напитками и обильно поесть. Тоже, конечно, веселье. Но мне кажется, после таких походов чаще вспоминается кто сколько выпил, а не то, какой человек вне привычной рабочей атмосферы. Не хочу никого судить, не мое это дело, но, правда, жаль, что некоторые здоровые традиции забываются. А, может быть, надо почаще подрастающему поколению рассказывать о нашей юности, о наших традициях, о том, как мы не только трудились, но и отдыхали с пользой для души и тела. И честное слово, в наши дни никому бы в голову не пришло идти по улице, распивая пиво.

Лариса Константиновна Кутузова,
г. Новгород

ЧТОБЫ ДУША НЕ ЧЕРСТВЕЛА

В последнее время все чаще можно услышать о том, что люди берут в свои семьи на воспитание чужих детей. Детей, от которых отказались родители в родильном доме, или тех, кто остался без родителей по другим причинам. Где-то даже пришлось закрыть детский дом, потому что всех детей разобрали. Такие новости не могут не радовать, в процветающем государстве не должно быть брошенных детей.

Вот сказала это, а сама задумалась о том, что сразу после войны вряд ли нашу страну можно было назвать процветающей, и уж тем более – наш маленький захолустный городок, в котором я тогда жила у бабушки. Родители все время проводили на работе, поэтому воспитывала меня именно бабушка. А заодно соседи оставляли на ее попечение своих детей, потому что тоже сутками пропадали на работе. И такое положение считалось в порядке вещей, когда соседку можно было попросить присмотреть за чадом. А когда я подросла и уже училась в школе, на нашей улице сгорел дом. Взрослые детей спасли, а сами погибли. И встал вопрос, куда девать ребятишек. Бабушка взяла их к



себе, да так они и остались навсегда в нашей семье и воспитывались как родные. Ничего не могу сказать о том, как устранялись формальности, но никто и не думал отнимать приемных детей и отдавать их в приют. Бабушка наша никогда не считала себя героической личностью, она рассказывала, что после войны многие ее знакомые воспитывали детей погибших товарищей, знакомых, и не было в мыслях отказываться от одиноких детей. А ведь в материальном плане было все намного хуже, всем было трудно, но на детях никто не зарабатывал. Это я к тому, что увидела как-то недавно по телевизору программу, в которой поведали историю о том, как супруги брали приемышей в семью только потому, что за каждого ребенка выплачивалась определенная сумма. В итоге дети жили кое-как, а сами родители частенько пьянствовали.

Если бы об этом услышала моя бабушка, она бы, наверное, не поверила. Потому что сама на такие вещи не способна была никогда. И я частенько думаю на эту тему: неужели раньше люди были другими? Жили хуже, а сами были добрее. Неужели теперь наши души зачерствели: можем пнуть собаку на улице, стрелять по воронам, выбрасывать котят, отказываемся от собственных детей, продаем их за границу, где тоже не у всех счастливо складываются судьбы. Не буду напоминать о тех историях, о которых несколько месяцев назад говорили все газеты, радио и телевидение. И почему малообеспеченные люди располагали таким душевным богатством, которого хватало на всех детей, которых они воспитывали. Да что об этом говорить. Я помню не очень далекие времена, когда можно было запросто попроситься на ночлег к совсем незнакомым людям. Мы ездили в далекие места, уж не помню по какой причине, а ночь нас застала в пути в незнакомой деревушке, и нас пустили чужие, незнакомые люди без всякой оплаты. Конечно, глупо сегодня говорить о таких вещах, никому в голову не придет даже дверь открывать незнакомцам, но ведь было же такое. Я думаю, что если бы мы чаще вспоминали людей того поколения, к которому принадлежала и моя бабушка, не черствели бы наши души.

Полина Викторовна Семченко, г. Кострома

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КАК ЧЕРТА ХАРАКТЕРА

Мой внук в этом году окончил институт, теперь вот ищет работу, но пока безуспешно – кризис. Скорее всего, по специальности он работу не найдет, будет каким-нибудь менеджером. В связи с этим обстоятельством я вспомнила, как в годы моего студенчества все обстояло.



У меня было две подруги, которые учились в медицинском (сама же я училась в педагогическом), обе уже на втором курсе знали, где и кем они будут работать. Дело в том, что каждое лето они вдвоем добровольно уезжали в отдаленные деревеньки и устраивались на все лето в медпункт, который раньше назывался фельдшерским. Вместе с фельдшером они на практике изучали медицину. Сначала просто учились делать перевязки, промывать раны, вытаскивать занозы, словом, все то, что им доверял старый фельдшер. Потом учились ставить уколы. По себе знаю, какое это искусство – хорошо и правильно поставить укол, врачи часто не умеют это делать, это удел медсестер. Но мои подруги с самого начала были убеждены, что врач должен уметь делать все. Вообще, чувство ответственности в профессии – это та черта, которую теперешние специалисты в большинстве своем потеряли. Мне часто приходится бывать во врачебных кабинетах, не скрою, иногда встречаются случайные в этой профессии люди. Не хочу огульно никого обижать, но очень хочется, чтобы люди, имеющие непосредственное отношение к медицине и вообще здоровью остальных, имели чувство ответственности за каждого, с кем они вынуждены соприкасаться. Но это к слову. Меня еще очень поражает до сих пор стремление в моих подружках всю жизнь учиться самим. Пока пять лет они разъезжали по сельским глубинкам, обе не теряли времени даром. Находили в каждой деревне местную ведунью, профессора, так сказать, народной медицины, и выпытывали из нее те сокровенные знания, которые не каждому даны. Они изучали не только каждую травинку, но и как она сочетается с другими растениями, как лучше применять – в отваре или настойках и так далее. Я это так подробно знаю, потому что за долгую жизнь мне и самой не раз приходилось обращаться за помощью к одной или сразу обеим подругам. Собственно, это от них у меня такой живой интерес к народной медицине. Помню, как обе они меня ругали, если я бездумно начинала лечиться, например от простуды. Они научили меня обращаться с лекарственными растениями осторожно и обоснованно. К тому времени, когда учеба уже подходила к концу, мы все знали, где и кем будем работать. К счастью, в наше время было обязательное распределение молодых специалистов – экономика-то при социализме была плановой. Возможно, было за что ругать наш тогдашний строй, но некоторые вещи и сегодня бы не помешали. Хотя бы распределение после института. Кстати, подружки мои достигли таких успехов в учебе, что их обеих готовы были оставить в нашем родном городе, но обе отказались и поехали в глубинку, на самые непрестижные участки. Вот эту черту характера я очень ценю в людях – ответственность не на словах, а на деле. Сейчас, конечно, мои подруги работают в больших городах, обе они – специалисты с большой буквы, но до сих пор, когда мы собираемся вместе, с теплым чувством вспоминаем нашу молодость и те времена, когда мечталось еще о многом и высоком.

Екатерина Васильевна Гомельская, г. Оренбург

Дорогие читатели!
Если у вас тоже есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

По статистике каждый второй человек не понаслышке знаком с таким заболеванием, как гастрит. И если этот, как многим кажется, несерьезный недуг не лечить, он может перейти в хроническую форму. И любое нарушение диеты или стресс будут вызывать его обострение. В народной медицине есть немало средств для лечения этого недуга. Это лечебные травки, глина, мед, правильно подобранные продукты и соки.

ЧТОБЫ ЖЕЛУДОК РАБОТАЛ ПРАВИЛЬНО

При пониженной кислотности

• При гастрите с пониженной кислотностью возьмите 1 чайную ложку целых семян айвы, залейте 1 л холодной воды и дайте настояться, чтобы получилась слизистая масса. Пейте настой по 1/3-1 стакану 3-4 раза в день. Семена айвы смягчают и обволакивают слизистую оболочку желудка.

• При пониженной кислотности незаменим столовый хрен (домашнего приготовления, без искусственных добавок). Вымойте корень хрена и натрите его, смешайте с сахаром или медом и принимайте по чайной ложке смеси перед едой.

• Возьмите в равных частях траву зверобоя, листья подорожника, листья черники. 2 чайные ложки смеси залейте стаканом кипятка, прокипятите 10 минут, процедите. Пейте по 1 стакану отвара утром и вечером.

• 1 чайную ложку измельченного корневища аира залейте стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Пейте по полстакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

• 2 столовые ложки травы тысячелистника залейте 2 стаканами кипящей воды, прокипятите 15 минут, дайте настояться еще 45 минут, процедите. Пейте по 1 столовой ложке 3-4 раза в день перед едой.

• Смешайте в равных частях корневище аира, листья вахты, траву полыни, траву золототысячника, кожуру апельсина. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, прокипятите 30 минут, процедите. Принимайте по полстакана в день до еды. Также это средство подходит для приема во время острого гастрита.

• При пониженной кислотности натуральный мед разведите в холодной воде и пейте раствор непосредственно перед едой.

• При гастрите с пониженной кислотностью прекрасно помогают соки. Промойте листья одуванчика, вымочите их 20-30 минут в крепко соленой воде, промойте в холодной воде, ошпарьте кипятком, пропустите через мясорубку и отожмите через плотную ткань. Разбавьте сок 1:1 водой и прокипятите 2-3 минуты. Принимайте по 1/4 стакана 2 раза в день за 20 минут до еды.

• Сорвите несколько листьев подорожника вместе с черешками, вымойте, пропустите через мясорубку, отожмите. Если сок получился вязким, то разведите его водой 1:1. Полученный сок прокипятите 1-3 минуты. Принимайте по 1 столовой ложке 4 раза в день за 15-20 минут до еды.

• Пейте 3 раза в день по 1/4 стакана сок черной смородины.

• Пейте сок белокочанной капусты по полстакана в теплом виде 2-3 раза в день за час до еды.

Если кислотность повышена

• При гастритах с повышенной кислотностью очень полезно пить утром по 200 мл кипяченой воды за 30 минут до приема пищи. Благодаря этой простой процедуре со слизистой желудка смываются излишки слизи, которая неблагоприятно сказывается на процессе пищеварения. Вода при повышенной кислотности должна быть теплой.

• Принимайте мед, разбавленный теплой водой, за 1,5-2 часа до еды в течение 1,5-2 месяцев подряд.

• Свежеприготовленный сок картофеля принимайте по 1/2 стакана в день натощак. После приема сока полежите 30 минут. Считается, что сок картофеля помогает справляться только с пониженной кислотностью в желудке, но это не так. Сок регулирует кислотность желудочного сока и доводит ее до нормы как при анацидных, так и при гиперацидных гастритах. Курс лечения – 10 дней, после чего сделайте на 10 дней перерыв и снова повторите курс в течение 10 дней. Далее опять перерыв и снова 10-дневное лечение. Для лечения не используйте позеленевшие или проросшие клубни, так как в них содержится ядовитое вещество, способное вызвать отравление.

• Смешайте 1 часть цветков липы и по 2 части семян льна и корня солодки. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипящей воды, прокипятите 10 минут. Принимайте по 3/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

• При гастрите с повышенной и нормальной кислотностью возьмите 2 части зверобоя, 2 части тысячелистника, 2 части цветков ромашки, 1 часть чистотела. 1 столовую ложку смеси залейте стаканом кипящей воды, дайте настояться до остывания и процедите. Принимайте по 1/3-1/4 стакана за 30 минут до еды 4-5 раз в день. Курс 1,5-2 месяца.

• Смешайте в равных частях листья крапивы, листья подорожника, траву зверобоя, соцветия ромашки. Две столовые ложки сбора залейте 0,5 л кипятка, слейте вместе с травой в термос, дайте настояться ночь. Принимайте по 1/3-1/4 стакана за 30 минут до еды 4-5 раз в день. Курс 1,5-2 месяца. Это рецепт подходит для лечения гастрита как с повышенной, так и с нормальной кислотностью.

• При нормальной и повышенной кислотности смешайте поровну плоды фенхеля, листья мяты, траву тысячелистника и траву золототысячника. Две столовые ложки сбора залейте 0,5 л кипятка, слейте вместе с травой в термос, дайте ночь настояться. Принимайте по 1/3-1/4 стакана за 30 минут до еды 4-5 раз в день в течение 1,5-2 месяцев.

• При любом гастрите принимайте по 1 столовой ложке очищенной голубой глины на 1 стакан воды 1 раз в день, постепенно каждую неделю снижая дозу и доведя ее до 1 чайной ложки в день. На это уходит приблизительно 1 месяц, после чего следует сделать недельный перерыв и затем в течение 1 месяца пить по 1 чайной ложке глины на 1 стакан воды через день. При хроническом гастрите пейте по 0,5 чайной ложки глины на 1 стакан воды через день или каждый день.

Когда в желудке пожар

• При изжоге на фоне гастрита с повышенной кислотностью врачи рекомендуют использовать минеральную щелочную воду малой и средней минерализации – с преобладанием гидрокарбонатов, сульфатов и натрия.

• Особого внимания при изжоге заслуживает правильное питание. Необходимо избегать продуктов, повышающих кислотность и раздражающих слизистую желудка: сдобу, свежий хлеб (в особенности горячий ржаной мякиш), жирные сорта мяса и рыбы, овощи, содержащие грубую растительную клетчатку, сваренные вкрутую яйца, кислые сорта ягод и фруктов, мороженое, черный чай и кофе, газированные напитки, алкоголь, острые маринованные блюда и специи.

• Широко распространенные в народе средства, такие как сода и молоко, не рекомендуются при изжоге, хотя многие утверждают, что именно 1/2 чайной ложки соды в стакане воды или несколько глотков молока – лучшие и самые простые средства от изжоги. Но дело в том, что сода и молоко вызывают так называемый симптом «рикошета» – сначала кислотность желудочного сока снижается, а через некоторое время повышается (причем выше того уровня, что была раньше).

• Если кислотность в норме или даже понижена, то все равно могут появиться признаки изжоги. Это может быть связано, например, с диафрагмальной грыжей или непереносимостью некоторых видов продуктов. В любом случае, устанавливать точную причину изжоги и лечить основное заболевание должен врач, а избавиться от неприятных ощущений можно с помощью невсасывающихся обволакивающих средств, продающихся в аптеке.

• 2-3 чайные ложки измельченных плодов укропа пахучего залейте стаканом кипятка и дайте настояться 2-3 часа в стакане кипятка. Принимайте внутрь по 2-3 столовые ложки настоя 4-5 раз в день. Также помогает порошок из плодов, который принимайте на кончике ножа, запивая теплой кипяченой водой.

• Самый популярный совет, который можно дать людям, страдающим от изжоги, заключается в том, чтобы не ложиться сразу после еды. В горизонтальном положении содержимому желудка намного проще преодолеть барьер и проникнуть в пищевод, поэтому в идеале лучше 1,5 часа не ложиться. Если же вы все-таки улеглись отдохнуть, то поднимите изголовье подушки хотя бы на 15 см.

• Курение способствует усилению симптомов изжоги, поэтому уменьшите количество выкуриваемых сигарет до минимума, а еще лучше бросьте курить, так как это неблагоприятно сказывается на желудке.

• Неврозы и повышенная тревожность могут стать причиной разовой или повторяющейся изжоги. Замечено также, что люди, постоянно испытывающие страх, чаще страдают от изжоги. Проснувшись утром или перед сном, повторяйте несколько раз следующие фразы: «Я в полной безопасности. Я доверяю себе и жизни, я чувствую себя спокойно и усваиваю все новое, что преподносит мне жизнь. Все идет хорошо, и я дышу полной грудью».

Щадящая диета

• Диета играет первостепенную роль в лечении гастрита и профилактике его обострений.

Прежде всего, придерживайтесь принципа дробности и ешьте 4-5 раз в день небольшими порциями, обязательно соблюдая 10-часовой ночной перерыв. В любом случае, приучите желудок к определенному времени приема пищи, даже если вы работаете ночами.

• При гастрите с повышенной кислотностью избегайте мясных, рыбных и грибных бульонов, а также капустных отваров. Замените их постными или молочными супами – это поможет нейтрализовать излишнюю кислоту. Пейте цельное молоко, сливки. Ешьте некислый творог. Не ешьте сырые овощи, а также сдобу, пироги и черный хлеб. Не употребляйте жареное, жирное, копченое, маринованное и соленое. Разрешаются вареные, тушеные и запеченные овощи, вареные нежирные сорта мяса, птицы и рыбы, макароны, каши (кроме пшенной). Полезны груши и бананы, некислые яблоки.

• Не пейте лимонады, алкоголь, а также крепкий кофе и чай. Откажитесь от мороженого и напитков из холодильника (все эти советы относятся к любому гастриту). Сладкие фруктовые соки, негазированные бикарбонатные минеральные воды, какао и всевозможные кисели очень хорошо снимают симптомы заболевания при гастрите с повышенной кислотностью. При пониженной кислотности пейте чай с сахаром и лимоном, фруктовые и ягодные соки, отвар шиповника, кисели, компоты из ягод и фруктов.

• При хроническом гастрите с пониженной кислотностью не включайте в диету пряные приправы, копчености и консервы, пытаясь тем самым поднять кислотность. Лучше используйте протертые зеленые яблоки, кисломолочные продукты, слабопросоленную рыбу, неострый сыр, кислые соки и морсы. Выделение желудочного сока стимулируют мясные и рыбные бульоны, поэтому их обязательно введите в ежедневный рацион. Исключить из диеты продукты, которые длительно перевариваются в желудке. К ним относятся любые изделия из сдобного теста, свежий хлеб, блины, жареные пироги, рис и ржаной хлеб.

• При гастрите с пониженной кислотностью разрешаются вареное нежирное мясо, птица и рыба, а иногда можно употреблять и слабообжаренные мясные продукты, но только жарить их необходимо без панировки и без муки. Можно есть хорошо разваренные каши, макароны, сырые и вареные овощи, ягоды, белый вчерашний хлеб, сухое печенье, омлеты и яйца всмятку. Цельное молоко лучше употреблять только в составе блюд.

Подготовила Инна ЛИСТОК

Острый живот:

В хирургии есть такое понятие – «острый живот». Оно подразумевает семь заболеваний или их осложнений: острый аппендицит, острый панкреатит, острый холецистит, желудочно-кишечные кровотечения и прободные язвы, ущемленные грыжи, острая кишечная непроходимость. Практически все эти заболевания проявляются острыми болями в животе. Как вести себя в таком случае? Ждать, пока само пройдет, пить таблетки или вызвать «скорую»? Об этом наш разговор с сотрудником отделения экстренной хирургии врачом-хирургом высшей категории Валерием Манасовичем ЭСЕНАМАНОВЫМ.

– Валерий Манасович, болевой синдром характерен почти для всех форм острого живота. Как же понять, что надо делать и чего делать категорически нельзя в подобной ситуации?

– Независимо от того, о какой форме острого живота может идти речь, существует одно универсальное правило: холод, голод и покой. В первую очередь это подразумевает исключение любой функциональной нагрузки на органы желудочно-кишечного тракта. Что сие означает? Не набивать желудок пищей. Почему-то многие полагают: вот если я поем – боли пройдут. В крайнем случае, если имеется подозрение на отравление, то есть у вас понос или рвота, можете выпить крепкого чаю, но всю еду надо исключить! Если есть возможность, лучше лечь и положить лед на проблемную зону. Вместо льда можно использовать мясо из морозилки, обернув его тканью. Ни в коем случае нельзя применять грелку или, как многие любят, класть подушку на живот. Если имеется воспалительный процесс, вы тем самым спровоцируете его усиление.

– Имеет ли смысл принимать какие-либо лекарства?

– Максимум, что можно принять, – спазмолитики, скажем ту же но-шпу. Лекарственные препараты на то и лекарственные препараты, их лучше принимать только по назначению врача, ведь ни сам больной, ни его родственники установить причину болей вряд ли смогут.

– А если боль не проходит?

– Правило №1: если боль держится более четырех часов, не ждите, вызывайте «скорую». Опасность заключается в том, что сейчас появилось множество новых лекарственных препаратов, вдобавок широко рекламируемых, и людям кажется: достаточно принять таблетку – и все проблемы будут решены, обращаться к врачу нет необходимости. В итоге мы получаем позднее обращение и позднюю госпитализацию больных. А ведь во многих случаях счет идет на часы. Например, при кишечной непроходимости в организме возникают страшнейшие метаболические нарушения, идет сильная интоксикация, и пациент может просто не перенести операцию, организм не справится. То же самое относится и к прободению язвы – если язва «проедает» насквозь стенку желудка, его содержимое попадает в брюшную полость, развивается перитонит (воспаление), счет опять же идет на часы. Удивительный феномен: кажется противоестественным – разве будет взрослый разумный человек терпеть сильную боль? А таких случаев – множество. Я каждый раз изумляюсь – за что же себя так не любить?! Однажды ночью к нам доставили молодого человека с прободной язвой. Он поставил специфический рекорд – провел дома двое суток, пытаясь снять боль анальгетиками...

– Наверное, одна из самых частых причин острого живота – это аппендицит. Ведь и в этом случае очень важна своевременная помощь?

– Да, конечно. Приведу еще пример, касающийся такого простого, как многие думают, заболевания, как острый аппендицит: не так давно оперировали молодого пациента, который неделю (!) сидел дома с болями в животе, ни разу за это время не обратившись за медицинской помощью. В результате у него развилось тяжелейшее осложнение, к счастью, он поправился. Кстати, что касается аппендицита, должен заметить, что сейчас научились его хорошо диагностировать, поскольку появились новые медицинские технологии. Нередко, особенно у пожилых пациентов, симптомы смазаны. И если раньше хирург часто вынужден был принимать решение, опираясь на свою интуицию и опыт, то теперь мы делаем диагностическую лапароскопию, позволяющую с большой долей вероятности установить диагноз и выработать правильную тактику лечения. При этом она минимально травматична для самого больного.

– Кровотечения проявляются несколько иначе, чем другие формы острого живота. Что делать в таком случае?

– Действительно, желудочно-кишечные кровотечения редко сопровождаются болевым синдромом. Например, человек пошел в туалет и упал в обморок, так называемый ортоколлапс – потому что была сильная кровопотеря. Вообще при одномоментном выделении крови с рвотой или со стулом – он может быть черным, дегтеобразным – сразу же вызывайте «скорую». Причем следует иметь в виду, что подобные ситуации могут возникнуть на фоне полного здоровья как первое проявление язвенной болезни, человек может даже не догадываться, что у него есть проблемы.

– Говорят, что спровоцировать кровотечение может не только отсутствие нормального режима питания, но и стресс.

– Действительно, существует такая закономерность. Дело в том, что одно из проявлений стресса – нарушение нормального кровоснабжения, и наиболее подвержена этому именно слизистая верхних отделов желудочно-кишечного тракта. Поэтому-то и повышается вероятность возникновения кровотечений после таких событий, которые вызвали у нас сильные отрицательные эмоции.

– К формам острого живота относится и такое всем известное и широко распространенное заболевание, как ущемленная грыжа... Что оно из себя представляет?

– В брюшной стенке каждого человека уже с момента рождения имеются так называемые слабые места (пахо-

не упустите время



вый канал, пупочное кольцо), через которые при определенном стечении обстоятельств под кожу или в соседние анатомические пространства могут «вываливаться» (смещаться) внутренние органы живота. Предрасполагают к этому заболеванию и бывшие в прошлом оперативные вмешательства на органах брюшнсй полости. Вообще его сущность очень точно выражает поговорка «где тонко, там и рвется». Фактор риска – повышение внутрибрюшного давления, например при работе, связанной с физическими нагрузками, скажем на том же дачном участке, при некоторых видах профессиональной деятельности, при интенсивных занятиях спортом. Но главная проблема заключается в том, что при грыже возможно ущемление органа, находящегося в грыжевом мешке; для того чтобы в результате развились некротические изменения (некроз – смерть тканей в живом организме, процесс необратимый по определению), достаточно нескольких часов. А это уже предполагает гораздо более тяжелую и обширную операцию, сопряженную со значительно большим риском.

– Но ведь не всегда грыжа так опасна?

– Часто слышишь: «Я же жил с грыжей 20 лет!» Да, но ведь иногда достаточно просто чихнуть или кашлянуть, чтобы спровоцировать ущемление, и вот тогда счет, опять же, идет на часы. Это может произойти с вами в лесу или в сельской местности, и понадобится время, чтобы добраться до врачебной помощи; на отдыхе за границей, где лечение обойдется весьма недешево... Отсюда правило №2: наличие грыжи – абсолютное показание для операции. Понятно, что решиться на операцию всегда непросто, даже к стоматологу пойти и то боязно иногда. Но надо понимать: в данном случае на кон поставлена ваша жизнь. Как правило, на начальном этапе заболевания устранение грыжи хирургическим путем достаточно просто и безопасно. В большинстве случаев эту операцию делают за час под местной анестезией...

– Вы 30 лет работаете в сфере экстренной хирургии. За это время что-то изменилось в характере заболеваний?

– По данным Ассоциации хирургов Петербурга, с начала 1980-х годов в нашем городе общее количество операций на животе за год меньше не стало. Однако если четверть века назад на первом месте среди всех форм острого живота был аппендицит (58% случаев), то сейчас его место занял острый панкреатит (41,7%) и одна из тяжелейших его форм – панкреонекрозы, то есть омертвение поджелудочной железы.

– С чем, на ваш взгляд, это связано?

– Все очень просто. Причина панкреатитов во многих случаях не только один из смертных грехов, а именно чревоугодие, но и злоупотребление алкоголем. В последние годы значительно изменились качество напитков и культура их потребления. В 1990-х была отменена государственная монополия на спиртные напитки, и это привело к резкому снижению качества, появлению множества поддельных, содержащих явно вредные вещества. А результатом призывов с экранов и рекламных плакатов стало увеличение потребления слабоалкогольных напитков – их компоненты зачастую тоже активизируют ферменты поджелудочной железы, появился пивной алкоголизм. Как следствие – панкреатит сильно «помолодел». Затасканное и никем уже всерьез не воспринимаемое «Минздрав предупреждает: чрезмерное потребление вредит...» оборачивается сухой статистикой. Иногда достаточно нескольких часов, чтобы в поджелудочной железе возникли необратимые изменения – так называемая скоротечная, или молниеносная, форма панкреонекроза. Но грустно другое. На этом примере понимаешь: большинство заболеваний легко предотвратимо, никакой особой науки здесь не требуется. Люди сами себя, по своей воле вгоняют в гроб. Это как с курением: каждый раз, когда вы закуриваете, вы добровольно сотрудничаете с опухолевой клеткой... Кстати, курение и алкоголь являются факторами риска также и для возникновения кровотечений, от этого никуда не денешься.

– Какие рекомендации вы можете дать нашим читателям?

– В одном из последних номеров «Лечебных писем» врач «скорой помощи» говорил об уважении к себе – ведь все идет именно отсюда. Например, к нам поступают 80-90% пациентов с избыточным весом – как мужчины, так и женщины, хотя женщин все-таки больше. Исключение составляют молодые ребята с аппендицитом. Причем это не связано с нарушением обмена веществ или заболеваниями эндокринной системы. Надо понять простую вещь: избыточный вес – это риск прежде всего для самого человека. Представляете, к примеру, каким должен быть «насос», чтобы прокачать кровь через массу, превышающую нормальную в 1,5-2 раза, какая на него идет нагрузка?.. Если в 20-25 лет вес выше нормы, скажем так, можно себе еще «позволить», то с каждым десятком прожитых лет естественные ресурсы организма убывают, а значит, повышается риск возникновения различных заболеваний. Это избыточная нагрузка и на опорно-двигательный аппарат, когда прогрессирует разрушение суставов и люди, по сути, оказываются узниками квартир, а следовательно, перестают быть социально полноценными, потому что теряют независимость от окружающих, и на органы кровообращения; это и вероятность нарушений обмена веществ и возникновения желчнокаменной болезни. Замечу, что и оперировать таких больных значительно сложнее технически, и риск развития послеоперационных осложнений у них намного выше. Так что выводы делайте сами. Нужно хоть немножко любви и уважения к самим себе!

Подготовила Татьяна СМИРНОВА

КТО ВЫЛЕЧИЛ МИАСТЕНИЮ?

Миастения – бульбарный синдром. Может, кто-то излечился от этой болезни? Буду рада всем, кто ответит. Хорошо, если бы ответили и специалисты.

Адрес: Петряшовой Татьяне Ивановне, 164520, г. Северодвинск, Архангельское шоссе, д. 40, кв. 16

СИСТЕМНАЯ КРАСНАЯ ВОЛЧАНКА

Прошу откликнуться тех, у кого системная красная волчанка. Может, есть народные методы лечения, надежные рецепты, помогающие справиться с этой напастью? Поделитесь, пожалуйста.

Адрес: Коломыцевой Татьяне Николаевне, 396510, Воронежская область, р. п. Каменка, ул. Северная, д. 16

АНТИБИОТИКИ НЕ ПОМОГЛИ

Прошу откликнуться тех, кто справился с хеликобактер. После курса двух сильных антибиотиков нет результата. А ведь это и язва, и гастрит, и аллергия!

Надежда Петровна, тел. 8-960-484-37-30 (перезвоню)

КТО ЗНАЕТ ТРАВЫ ОТ МАСТОПАТИИ?

Мне 49 лет, работаю. Болит правая грудь, подтекает. Диагноз диффузная мастопатия с болевым синдромом. После лечения таблетками боли сильные прошли, но не совсем, а грудь так и подтекает. Онколог сказал, что только кисты могут подтекать, и предложил сделать операцию. А под нож мне ложиться не хочется. Пожалуйста, люди добрые, помогите, если кто-то сталкивался с такой болезнью. Может, можно полечиться травами?

Адрес: Кузиной Любови, 301226, Тульская обл., Щекинский р-н, с. Карамышево, ул. Центральная, д. 2

МУЧАЕТ ИЗЖОГА

Пожалуйста, подскажите, как избавиться от постоянной изжоги. Мучаюсь после любой пищи и натощак, днем и ночью. Прочитала, что помогают цветки пшеницы, а где их взять, не знаю. В аптеках, как сказали, их не бывает, а в деревнях у меня знакомых нет. Буду очень благодарна за помощь и совет.

Адрес: Мишиной Марии Ивановне, 630110, г. Новосибирск, ул. Учительская, д. 24, кв. 63

СТАФИЛОКОКК И КАНДИДОЗ

В стоматологии мне занесли инфекцию. Обнаружили кандидоз и стафилококк. Теперь горло постоянно пунцовое, очень беспокоит ощущение мурашек под кожей. Помогите избавиться от инфекций!

Адрес: Виноградовой Елене, 692900, Приморский край, г. Находка, б-р Энтузиастов, д. 4, кв. 52. Тел. 8-914-794-55-48

ОПУХОЛЬ МОЗГА

Сыну 27 лет, у него опухоль головного мозга под черепом. Опухоль старая, поздно обнаружена, с 2003 года. Врач неправильно диагностировал. Сын учился в в аспирантуре, но все это никому теперь не нужно. Операцию делать нельзя – будет парализован. Как помочь сыну, люди добрые? Может, кто справился с таким недугом? Напишите нам, будем очень рады.

Адрес: Рогач Рите Юрьевне, 347913, Ростовская обл., г. Таганрог, ул. Менделеева, д. 8, кв. 24

БЕЛОК В КРОВИ

Очень беспокоюсь за сына. Ему 25 лет, и у него белок в крови. Врачи толком ничего не говорят, а только пугают. Пожалуйста, если кто что знает и столкнулся с этим, напишите. Может быть, есть какие-нибудь народные средства.

Адрес: Балашовой Татьяне Васильевне, 117485, г. Москва, ул. Профсоюзная, д. 96, корп. 2, кв. 65

ЗЛОКАЧЕСТВЕННАЯ ОПУХОЛЬ НА ПОЧКЕ

Мне поставили диагноз злокачественная опухоль на почке (3,5х4,5х2,9). Напишите мне, пожалуйста, кто знает народные средства лечения этого коварного заболевания. Может быть, хоть кто-то знает, как избавиться от этой напасти.

Адрес: Калугиной Вере Михайловне, 692500, Приморский край, г. Уссурийск, ул. Механизаторов, 9, сот. т. 8-924-247-31-57

ГЕПАТИТ С

У меня обнаружили вирусный гепатит С. Может, есть люди, которые спаслись от этого смертельного недуга? Люди добрые, если кто победил болезнь, ответьте ради Бога! Не оставляйте меня одну с этим недугом, помогите!

Адрес: Елене Ф., 03065, Украина, г. Киев, а/я 103

КАНДИДОЗ ВО РТУ

Мне уже 74 года, и 4 года беспокоит кандидоз во рту, а лечение в больнице медицинскими препаратами результата не дало. Помогите, пожалуйста, советом, подскажите народные средства!

Адрес: Залетовой Нине Федоровне, 73011, Украина, г. Херсон, ул. Приозерная, 7а

У СЫНИШКИ ОТИТ

Моему сынишке 5 лет, и лечится с первых дней жизни. У него каждый год воспаление уха, только не пойму, от чего. Вроде и на сквозняке не бывает. А в прошлом году только приехал с моря – так и сразу же насморк и температура. Пожалуйста, кто знает какое-нибудь средство, напишите.

Адрес: Абаза Анне, 52100, Украина, г. Пятихатки, ул. Межевая, 209

ГЛАЗНОЙ НЕДУГ ХАЛЯЗИОН

Отзовитесь те, кому удалось справиться народными способом с глазным недугом – хроническим воспалением века (халязион).

Адрес: Луцык Раисе Ефимовне, 33003, Украина, г. Ривне, ул. Зализняка, д. 30. Тел. 0362-22-38-13

АТРОФИЯ ЗРИТЕЛЬНОГО НЕРВА

Внуку 20 лет, его диагноз атрофия зрительного нерва. Это после того, как их с товарищем сбила машина. Помогите, люди добрые, может, народным средством, а может, и другим, если кто лечился от этой болезни. Бабушка Анна.

Адрес: Козюре Анне Григорьевне, 33005, Украина, г. Ривне, ул. Павлюченко, д. 18, кв. 234

ТЕМПЕРАТУРА ПОСТОЯННО

У сына температура 38° держится все время. А началось это после пищевого отравления. Каждый месяц лежит в больнице, анализы хорошие. Сказали, что иммунитет ослаблен, поэтому и температурит. Поставили диагноз иммунодефицит. Перепробовали все лекарства, но нечего не помогает. Врачи у нас не знают, как лечить это заболевание. Я не знаю уже, что делать, чем и как его лечить. Ребенок плохо спит, сильно потеет, капризничает. Очень прошу вас откликнуться!

Адрес: Саяховой Гульмат, 453880, Башкортостан, Мелеузовский р-н, п. Зирган, ул. Революционеров, д. 109

ГИПЕРТОНИЯ ПЛЮС АЛЛЕРГИЯ

Прошу помощи у тех читателей, которые избавились от гипертонии, занимаясь оздоровительным бегом, закаливанием, системой П.К. Иванова. Также весной всегда очень сильная аллергия на тополиный пух. Заранее благодарю тех, кто сможет откликнуться. Мне 59 лет.

Адрес: Ковыршину Виктору Григорьевичу, 95047, Украина, Крым, г. Симферополь, ул. Валдайская, д. 7, кв. 93

ДОЧКА ХОЧЕТ ЖИТЬ

Дочери 25 лет, из них 6 лет она больна гепатитом С и гепатитом Б-1. Ирочка воспитывает двоих деток, очень хочет жить. Откликнитесь, добрые люди, если кто смог победить этот страшный вирус С.

Адрес: Филимоновой Ольге Петровне, 50002, Украина, Днепропетровская обл., г. Кривой Рог, пер. Белецкого, 8. Тел. 8-067-766-29-41

ПЛОХО ОТ ИНСУЛИНА

Уже 2 года страдаю диабетом первого типа, сижу на инсулине. Но так как мы живем в деревне, далеко от райцентра, каждый раз добираться, чтобы сдать кровь, – проблема. А когда сдаю кровь, то сахар ниже 12 не бывает. Придерживаюсь диеты. Но после укола все тело начинает гореть огнем, нет сил терпеть и я прячусь где-нибудь в холодном месте, летом особенно. Когда жара, я не знаю, куда мне деваться. Постоянно хочется есть, через 1,5-2 часа, а ночью начинается проблемы с кишечником – вздутие, урчание, газы. В общем, кошмар какой-то, а не жизнь. Инсулин я колю продленный, дозу один раз назначили и больше не подбирали, в больницу не кладут. Может, потому, что мой возраст уже солидный – 72 года. Что мне делать? Я уже замучилась.

Адрес: Токаревой Любови Михайловне, 658777, Алтайский край, Панкрушихинский р-н, п. Борисовка, ул. Земная, 12

БОЮСЬ ГАНГРЕНЫ

У меня сахарный диабет. Стали беспокоить 2 пальца на правой ноге. Кто знает, как избежать гангрены и ампутации? Очень прошу, помогите, посоветуйте, что делать.

Адрес: Шныревой А.Н., 618553, Пермский край, г. Соликамск, ул. Матросова, д. 67, кв. 38

ОБСТРУКТИВНЫЙ БРОНХИТ

Прошу откликнуться людей, которые излечились от обструктивного бронхита с астматическим компонентом. При этом еще и кашель, как у курильщика. Болею постоянно уже 5 лет. Мне 60 лет. Люди добрые, помогите избавиться от этой напасти, очень прошу.

Адрес: Николаевой Людмиле Васильевне, 182620, Псковская обл., г. Порхов, ул. Псковская, д. 16, кв. 71

ОСЛАБЛЕН ИММУНИТЕТ

Как лечиться при частых простудах, ОРВИ, бронхите и пневмонии? Очень ослаблен иммунитет. Как его поднять? Мне 31 год.

Адрес: Симаковой Юлии, 144009, Московская обл., г. Электросталь, ул. Юбилейная, д. 9, кв. 51

ТРЕТИЙ ГОД ЛЕЖУ

Мне 85 лет, лежу третий год. У меня такие заболевания: ИБС, гипертония 2-й ст., нарушение мозгового кровообращения, катаракта левого глаза, военная травма правого колена (трещина), коксартроз правого бедра, травма локтя. Прошу помочь советами тех, кто перенес коксартроз или знает что-либо о его лечении народными средствами. Третий год адские муки, особенно ночью и при ветре, при дожде. Передвигаюсь из комнаты в кухню при помощи скамейки. Да хранит Всевышний всех ответивших мне!

Адрес: Тополь Александре Митрофановне, 353240, Краснодарский край, станица Северская, ул. Горького, 136

У ДОЧКИ РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ

Дочери 45 лет, и она болеет уже 10 лет ревматоидным артритом. Болят все суставы рук и ног, боль невыносимая. Очень похудела, аппетит плохой. Люди добрые, помогите советом, подскажите народные средства! Может быть, кто-то вылечил такую болезнь? Гляжу на дочь, и сердце болит. Очень надеюсь на помощь и понимание. Храни вас Бог!

Адрес: Чернышовой Светлане, Ивановская обл., г. Кохма, ул. Ивановская, д. 67, кв. 54

ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ

Очень прошу помочь вылечить алопецию. Многие известные средства опробованы, но не дают желаемого результата.

Л.А., Украина, тел. 38-05-0235-8885

ГЕМОРРАГИЧЕСКИЙ ВАСКУЛИТ

Дочери 21 год, болеет с 15 лет, диагноз геморрагический васкулит, кожная форма. Сыпь на ногах, переходящая в язвы, больно ходить. Курсами пьет таблетки, но улучшений нет. В стационаре только подлечивают до затягивания язв и посветления сыпи – и домой. Неужели эта болезнь неизлечима? Может быть, кто-нибудь из читателей сталкивался с этим заболеванием и победил его? Мы очень надеемся на помощь людей.

Адрес: Маковеевой Тамаре Васильевне, 672042, г. Чита-42, а/я 977

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ МОИ БОЛЯЧКИ?

Болячек у меня много накопилось за 59 лет. Это панкреатит, холецистит, гастрит, ларингит (осиплость частенько), грыжа пищевода, запоры бывают. И все в хронической форме. Чем эти заболевания лечить? Помогите, пожалуйста, люди! Буду ждать ответ.

Адрес: Бондаревой Валентине Алексеевне, 652203, Кемеровская обл., Тисульский р-н, с. Листвянка, ул. Советская, д. 24, кв. 2

КАК СПАСТИ ЗРЕНИЕ?

Мне 57 лет, 2 года назад ухудшилось зрение. Смотрю в даль, а четкости нет, расплывчатое пятно. Вблизи почти все двоится. Врачи поставили диагноз вегето-сосудистая дистония. Мучает гипертония, от таблеток уже болит желудок. Пожалуйста, люди добрые, помогите, если знаете, чем можно вылечиться или приостановить ухудшение зрения.

Адрес: Свириной Тамаре Александровне, 142411, Московская обл., Ногинский р-н, г. Ногинск, 1-й Текстильный пер., д. 12, кв. 55

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

Близкий человек болен гепатитом С. У меня ожирение печени. Пожалуйста, помогите, подскажите народные средства исцеления.

Адрес: Накаряковой Валентине Михайловне, 663305, Красноярский край, г. Норильск, ул. Кирова, д. 10, кв. 63

СИСТЕМНАЯ СКЛЕРОДЕРМИЯ И БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ

Напишите, пожалуйста, как народная медицина рекомендует лечить системную склеродермию с поражением внутренних органов, а также хроническую обструктивную болезнь легких. Очень вас прошу, помогите!

Адрес: Звездиной Галине Николаевне, 457040, Челябинская обл., г. Южноуральск, ул. Советской Армии, д. 18б, кв. 50. Тел. 8-35134-481-28

МАТЕРИНСКАЯ БОЛЬ

Дочь больна гепатитом С, а у нее двое деток. Очень нуждаюсь в рецептах по лечению этой болезни. Напишите мне, пожалуйста. Это самая большая боль и беда моя.

Адрес: Юдиной Галине Афанасьевне, 603163, г. Нижний Новгород, Казанское ш., д. 17-2, кв. 8

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Надеюсь на ваши проверенные рецепты, советы.

Обращаюсь ко всем добрым людям, а особенно к тем, у кого была бронхиальная астма и кто вылечился. Может, все-таки существуют от нее народные рецепты? Пожалуйста, поделитесь своими методами. Умоляю, помогите!

Адрес: Буруянэ Марии Михайловне, 6824, Молдова, Яловенский р-н, с. Пухой. Тел. (дом.) 0268-63-197

ПОСЛЕДСТВИЯ КЛЕЩЕВОГО ЭНЦЕФАЛИТА

В 1997 году я перенес клещевой энцефалит. В больнице пролежал 5 месяцев. Дали мне 3-ю группу, а через некоторое время 2-ю группу инвалидности. В настоящее время хожу с палочкой, нет координации движения, ноги начинает трясти. С детства занимался спортом: зимой – лыжи, охота, летом – автомотоспортом, рыбалкой, футболом. Болезней никаких нет, давление в норме. Обливаюсь холодной водой, не пью, не курю, а исцелиться не могу. Если это излечимо, прошу вашей помощи. Мне 60 лет.

Адрес: Попову Игорю Алексеевичу, 652594, Кемеровская обл., Ленинск-Кузнецкий р-н, д. Красноярка, ул. Воскресеновская, 34

У МАМЫ ГЕПАТИТ И ЦИРРОЗ

Маме 52 года, у нее гепатит С и цирроз печени. Очень прошу добрых людей помочь рецептами от этих болезней, надеюсь на вас. Буду рада любому совету, рецепту.

Адрес: Тяжовкиной Людмиле Степановне, 664058, г. Иркутск, мкр-н Первомайский, д. 6, кв. 42

КТО СПРАВИЛСЯ С ЭПИЛЕПСИЕЙ?

Племяннику 21 год, и 4 последних года он страдает эпилепсией. Лечение идет в тупик, так как от таблеток начали учащаться приступы (до двух в неделю). Одни таблетки заменяются другими, а улучшения не наступает. Если кто-то из читателей смог совладать с этой болезнью, откликнитесь!

Адрес: Мельниковой Галине, 143921, Московская обл., Балашихинский р-н, п/о Черное, д. Дятловка, д. 33

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 11.00 до 18.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам: 8(495)974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8(495)101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №15 (174)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».
Все права защищены.

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 19917В, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 14.07.09.
Время подписаиия номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Устаиовочиый тираж 637 000 экз.
Заказ № ТД-2515 Цеиа свободная

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осущесталена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

